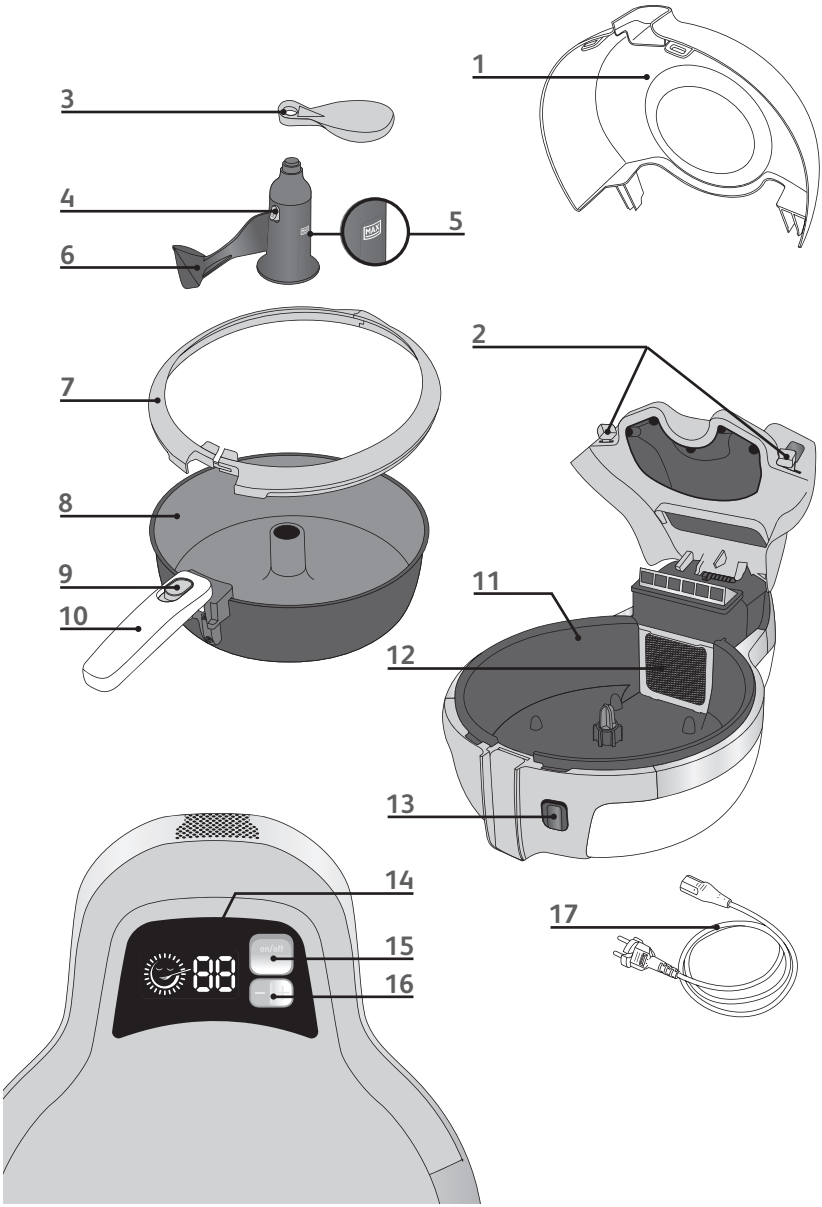
ActiFry® family

FR

DE

NL

www.groupeseb.com


1
3
4
5
6
7
2
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
on/off
MAX

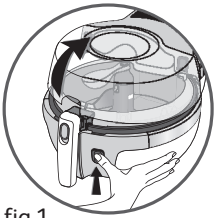


fig.1

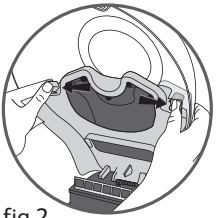


fig.2

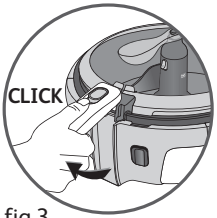


fig.3

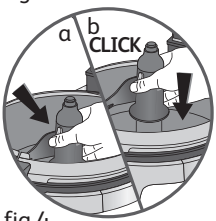


fig.4

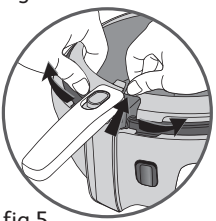


fig.5

fig.6

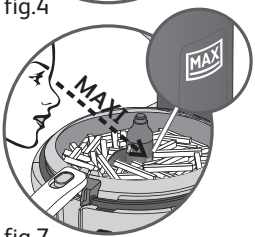


fig.7

fig.8

fig.9

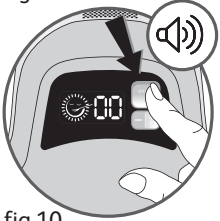


fig.10

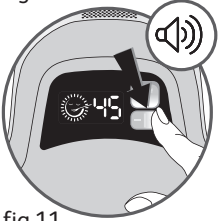


fig.11

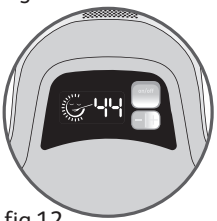


fig.12

fig.13

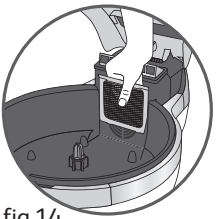


fig.14

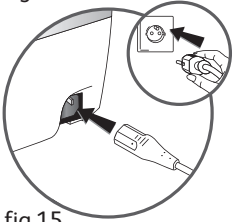


fig.15

la Nutrition Gourmande

Innover pour votre santé

La nutrition c'est, bien sûr, de manger varié et équilibré… mais pas seulement, car la nutrition c'est bien plus que les ingrédients. La façon de les cuisiner joue un rôle essentiel dans leur transformation nutritionnelle et organoleptique (goût, texture...).
Aussi parce que tous les appareils ne se valent pas, SEB a développé une gamme dédiée à la NUTRITION POUR PLUS DE PLAISIR : des ustensiles ingénieux qui préservent l'intégrité nutritionnelle et exhalent le vrai goût des ingrédients.

Vous apporter des solutions uniques

SEB investit dans la recherche pour créer des appareils aux performances nutritionnelles uniques, qui sont validées par des études scientifiques.

Vous informer

SEB est depuis toujours le partenaire privilégié de votre alimentation en vous apportant rapidité, praticité et convivialité dans la préparation de vos repas.
Jour après jour, la gamme Nutrition Gourmande de SEB vous aidera à partager le plaisir culinaire et l'équilibre alimentaire, en :

- favorisant et préservant les qualités des ingrédients naturels et essentiels à votre alimentation,
- limitant l'utilisation de matières grasses,
- favorisant le retour aux goûts et aux saveurs oubliées,
- limitant le temps passé à la préparation d'un repas.

Au sein de cette gamme de produits, ActiFry family vous permet de préparer 1,5 Kg de vraies frites fraîches avec une cuillère de votre huile préférée !

Bienvenue dans l'univers ActiFry family !

Faites de vraies frites gourmandes à votre façon

Les frites sont croustillantes et moelleuses grâce aux technologies brevetées : la pale de remuage qui répartit l'huile délicatement et l'air chaud pulsé. Sélectionnez vos ingrédients, votre huile, vos épices, fines herbes, aromates… ActiFry family s'occupe du reste.

Seulement 3 %* de matière grasse : 1 cuillère d'huile suffit !

Une cuillère d'huile de votre choix vous permet de faire 1,5 kg de vraies frites. Grâce à la cuillère graduée livrée avec l'appareil, utilisez la juste quantité nécessaire.

* 1,5 kg de frites fraîches, section 10 x 10 mm, cuisson à 155 °C de perte en poids avec 2 cl d'huile.

Des frites et bien plus encore !

ActiFry family vous permet de cuisiner une grande variété de recettes.

- En plus des frites et des potatoes, vous pouvez varier votre quotidien avec des poêlées de légumes croquants, des émincés de viandes tendres et goûteux, des crevettes croustillantes, des fruits…

Un livret de recettes familiales élaboré avec de grands Chefs et des nutritionnistes vous est proposé. Vous y trouverez des idées originales de "Frites à votre façon", de plats gourmands nutritionnels et de desserts à réaliser en famille.

- ActiFry family cuisine aussi très bien les surgelés qui offrent une bonne alternative aux produits frais. Ils sont pratiques, gardent les qualités nutritionnelles et le goût des aliments.

Pour réussir au mieux vos préparations, ActiFry® family vous conseille tout particulièrement sur les pommes de terre et sur les huiles.

La pomme de terre : équilibre et plaisir au quotidien !

La pomme de terre peut être consommée par tous et à tous les âges ! Elle est une excellente source d'énergie et contient des vitamines. Selon les variétés, les conditions climatiques et de culture, la pomme de terre subit des variations importantes : forme, taille, qualité gustative. Chacune possède ses propres caractéristiques de précocité, de rendement, de taille, de couleur, de qualité de conservation et d'indications culinaires. Les résultats de cuisson peuvent varier en fonction de l'origine et de la saisonnalité.

Quelle variété utiliser pour ActiFry® family ?

Nous vous conseillons d'utiliser, d'une manière générale, les pommes de terre spéciales frites. Pour les pommes de terre nouvelles riches en humidité, nous vous conseillons de faire cuire les frites quelques minutes supplémentaires. ActiFry® family permet aussi de préparer des frites surgelées. Celles-ci étant déjà précuites, il n'est pas nécessaire de rajouter de l'huile.

Où conserver la pomme de terre ?

Les meilleurs endroits pour conserver les pommes de terre sont une bonne cave, un placard frais (entre 6 et 8°C), à l'abri de la lumière.

Comment préparer la pomme de terre pour ActiFry® family ?

Pour obtenir de meilleurs résultats, il faut s'assurer que les frites ne collent pas entre elles. Pour cela, il est recommandé de laver abondamment les pommes de terre entières, puis les pommes de terre coupées, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ainsi vous retirez un maximum d'amidon. Séchez soigneusement les frites à l'aide d'un torchon sec très absorbant. Les frites doivent être parfaitement sèches avant de les mettre dans ActiFry® family.

Comment couper la pomme de terre?

La taille de la frite influe sur le croustillant et le moelleux. Plus vos frites seront fines, plus elles seront croustillantes et à l'inverse, plus elles seront épaisses, plus elles seront moelleuses à l'intérieur. En fonction de vos désirs, vous pouvez varier les coupes de vos frites et adapter le temps de cuisson :

Fines : 8 x 8 mm / Standard : 10 x 10 mm / Epaisses : 13 x 13 mm

Variez les bonnes huiles qui vous font du bien

Vous pouvez varier les plaisirs en fonction de vos besoins avec 1 cuillère d'huile en usage unique. Tous les acides gras essentiels à la vie sont dans les huiles végétales. Elles contiennent toutes, dans des proportions différentes, des nutriments indispensables à votre équilibre. Pour apporter à votre corps tout ce dont il a besoin, diversifiez les huiles ! Avec ActiFry® family, vous pouvez utiliser une très grande variété d'huiles :

- Huiles standard : olive, colza*, pépins de raisin, maïs, arachide, tournesol, soja*
- Huiles aromatisées : herbes aromatiques, ail, piment, citron….
- Huiles spéciales : noisette*, sésame*, carthame*, amande*, avocat*, argan*… (*cuisson selon fabricant)

La technologie ActiFry® family, avec sa faible quantité d'huile en usage unique, vous permet de préserver les bons acides gras essentiels à votre vitalité.

: le + ActiFry® family

Avec ActiFry® family et une huile choisie, vous obtiendrez des frites avec une meilleure qualité nutritionnelle. En fonction de vos goûts et de vos attentes, vous avez la possibilité de rajouter 1 cuillère d'huile supplémentaire pour encore plus de gourmandise !

Avec ActiFry® family, faites-vous plaisir et faites plaisir à ceux qui vous entourent !

Recommandations importantes

Consignes de sécurité

- Lisez attentivement ces instructions et conservez-les soigneusement.
- Cet appareil n'est pas destiné à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande à distance séparé.
- Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité Electromagnétique, Matériaux en contact avec les aliments, Environnement, …).
- Vérifiez que la tension du réseau correspond bien à celle indiquée sur l'appareil (courant alternatif).
- Compte tenu de la diversité des normes en vigueur, si l'appareil est utilisé dans un autre pays que celui de l'achat, le faire vérifier par un Centre Service Agréé.
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique, toute utilisation professionnelle, non appropriée ou non conforme au mode d'emploi n'engage ni la responsabilité, ni la garantie du constructeur.
- Votre machine a été conçue pour un usage domestique seulement. Elle n'a pas été conçue pour être utilisée dans les cas suivants qui ne sont pas couverts par la garantie :
  - dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels,
  - dans des fermes auberges,
  - par les clients des hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel,
  - dans des environnements de type chambres d'hôtes.

Branchement

- N'utilisez pas l'appareil si celui-ci ou son câble d'alimentation est défectueux, si l'appareil est tombé et présente des détériorations visibles ou anomalies de fonctionnement. Dans ce cas, l'appareil doit être envoyé à un Centre Service Agréé.
- N'utilisez pas de rallonge. Si vous en prenez la responsabilité, utilisez une rallonge en bon état et adaptée à la puissance de l'appareil.
- Pour les modèles avec câble d'alimentation amovible n'utilisez que le câble d'alimentation d'origine.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son Centre Service Agréé ou une personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger. Ne démontez jamais l'appareil vous-même.
- Ne laissez pas pendre le câble d'alimentation.
- Ne débranchez pas l'appareil en tirant sur le câble d'alimentation.
- Débranchez toujours l'appareil : après utilisation, ou pour le déplacer, ou pour le nettoyer.

Fonctionnement

- Utilisez une surface de travail stable, plane, à l'abri des projections d'eau.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

- La température des surfaces peut être élevée lorsque l'appareil fonctionne ce qui peut provoquer des brûlures. Ne touchez pas les surfaces chaudes de l'appareil (couvercle, parties métalliques apparentes…).

- Ne faites pas fonctionner l'appareil à proximité de matériaux inflammables (stores, rideaux…), ni à proximité d'une source de chaleur extérieure (gazinière, plaque chauffante…).
- En cas d'incendie, débranchez l'appareil puis étouffez les flammes avec un linge humide.
- Ne déplacez pas l'appareil contenant des aliments chauds.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau !

Cuisson

- Ne faites jamais fonctionner l'appareil vide.
- Ne surchargez pas le plat, respectez les quantités recommandées.
- Votre appareil est équipé d'un anneau de retournement de frites. Cet anneau est prévu pour la cuisson des frites. Nous vous recommandons, également, de l'utiliser lors de la réalisation de recettes avec les quantités maximales d'aliments. Il doit être enlevé pour les recettes avec du liquide.

Description

1. Couvercle transparent
2. Verrous du couvercle (x2)
3. Cuillère doseuse
4. Bouton de déverrouillage de la pale
5. Contenance maxi liquides et frites
6. Pale de brassage amovible
7. Anneau de retournement
8. Plat amovible
9. Bouton de déverrouillage de la poignée
10. Poignée du plat
11. Corps
12. Filtre amovible
13. Commande d'ouverture du couvercle
14. Ecran LCD
15. Bouton Marche / Arrêt (On = Marche, Off = Arrêt)
16. Bouton de réglage de la minuterie +/- (en minutes)
17. Câble d'alimentation amovible

Une préparation rapide

Avant la première utilisation

- Ouvrez le couvercle en appuyant sur le bouton de commande d'ouverture - fig.1 et poussez les verrous vers l'extérieur pour retirer le couvercle - fig.2.
- Enlevez la cuillère doseuse.
- Remontez la poignée du plat amovible à l'horizontale jusqu'au "CLIC" pour sortir le plat - fig.3.
- Retirez la pale en poussant le bouton de déverrouillage - fig.4a.
- Pour le retrait de l'anneau, maintenez la partie gauche de l'anneau et appuyez légèrement sur la languette de la partie droite de l'anneau pour défaire le crochet, écartez les deux parties de l'anneau, puis retirez-le - fig.5.
- Retirez le filtre amovible - fig.14.
- Toutes ces pièces amovibles passent au lave-vaisselle - fig.6 ou peuvent être nettoyées avec une éponge non-abrasive et du liquide vaisselle.
- Nettoyez le corps de l'appareil avec une éponge humide et du liquide vaisselle.
- Séchez soigneusement avant de tout remettre en place.
- Posez l'anneau sur le bord de la cuve, le centrer sur la cuve, resserrez les 2 parties droite et gauche de l'anneau jusqu'au "CLIC".
- Repositionnez la pale jusqu'au "CLIC" - fig.4b.
- Durant la première utilisation, il peut se produire un dégagement d'odeur sans nocivité. Ce phénomène sans conséquence sur l'utilisation de l'appareil disparaîtra rapidement.

Le plat ActiFry Resistant Technology dispose d'un revêtement céramique 10 ans d'utilisation résistance aux rayures).

Préparez les aliments

Pour ne pas endommager votre appareil, veillez à respecter les quantités d'ingrédients et de liquide indiquées dans le mode d'emploi et le livre de recettes.

Ne laissez pas la cuillère doseuse dans le plat amovible pendant le fonctionnement.

- Ouvrez le couvercle - fig.1.
- Retirez la cuillère placée à l'intérieur du plat.
- Mettez les aliments dans le plat et respectez toujours la quantité maximale (voir tableau de cuisson p. 8 à 10) ainsi que le repère - fig.7.
- Remplissez la cuillère avec la matière grasse recommandée (voir tableau de cuisson p. 8 à 10) et versez le contenu sur les aliments de manière homogène - fig.8.
- Déverrouillez la poignée et rabattez-la complètement dans son logement - fig.9.
- Fermez le couvercle.

Une cuisson légère

Démarrez la cuisson

- Reliez le câble d'alimentation amovible à l'appareil et branchez-le sur une prise électrique reliée à la terre - fig.15.
- Appuyez sur le bouton On/Off, l'appareil émet un bip sonore et l'écran affiche 00 - fig.10.
- Réglez le temps de cuisson à l'aide du bouton + et - (voir tableau de cuisson p. 8 à 10), l'appareil émet un second bip - fig.11 et la cuisson démarre grâce à la circulation d'air chaud dans l'enceinte de cuisson.
- Le temps sélectionné s'affiche et le décompte commence minute par minute - fig.12. La sélection et l'affichage du temps est en minute, seul l'affichage en dessous de 1 minute est en seconde.
- En cas d'erreur ou pour effacer le temps sélectionné, maintenez le bouton de réglage +/- enfoncé pendant 2 secondes minimum et sélectionnez à nouveau le temps, augmentez ou diminuez le temps de cuisson grâce au bouton de réglage + et -.

Le décompte du temps est matérialisé par le logo Nutrition Gourmande - fig.12.

Retirez les aliments

L'ouverture du couvercle stoppe la pulsion d'air chaud.

Au-delà de 3 min d'ouverture l'appareil est réinitialisé.

- Lorsque la cuisson est terminée, le minuteur sonne et l'écran affiche 00 : l'appareil stoppe automatiquement la cuisson de votre préparation. Arrêtez la sonnerie en appuyant sur l'un des deux boutons - fig.13.
- Ouvrez le couvercle - fig.1.
- Levez la poignée jusqu'au "CLIC" pour retirer le plat et sortir les aliments.

Les temps de cuisson

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, ils peuvent varier en fonction de la saisonnalité des aliments, de leur taille, des quantités, du goût de chacun et de la tension du réseau électrique. La quantité d'huile indiquée peut être augmentée en fonction de vos goûts et de vos besoins. Si vous souhaitez des frites encore plus croustillantes, vous pouvez ajouter quelques minutes de cuisson supplémentaires.

Pommes de terre

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Frites taille standard 10 mm x 10 mm	Fraîches	1500 g	1 cuillère d'huile	45 min
		1000 g	¾ cuillère d'huile	38 min
		750 g	½ cuillère d'huile	32 min
		500 g	⅓ cuillère d'huile	26 min
		250 g	⅕ cuillère d'huile	22 min
Frites Mac Cain Tradition	Surgelées	1200 g	sans	40 min
		750 g	sans	27 min

Autres légumes

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Courgettes	Fraîches en lamelles	1200 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	30 min
Poivrons	Frais en lamelles	1000 g	1 cuillère d'huile + 25 cl d'eau	25 min
Champignons	Frais en quartiers	1000 g	1 cuillère d'huile	20 min
Tomates	Fraîches en quartiers	1000 g	1 cuillère d'huile	20 min
Oignons	Frais en rondelles	750 g	1 cuillère d'huile	30 min

Viandes - Volailles

Pour donner du goût à vos viandes, n'hésitez pas mélanger des épices dans l'huile (paprika, curry, herbes de Provence, thym, laurier…).

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Nuggets de poulet	Frais	1200 g	sans	20 min
	Surgelés	1200 g	sans	20 min
Pilons de poulet	Frais	9	sans	30 min
Cuisses de poulet	Fraîches	3	sans	35 min
Blancs de poulet	Frais	9 blancs (environ 1200 g)	sans	25 min
Nems	Frais	12 petits	1 cuillère d'huile	12 min
Paupiettes de veau	Fraîches	9	1 cuillère d'huile	25 min
Côtes de porc	Fraîches	6	1 cuillère d'huile	20 min
Filet de porc	Frais	9	1 cuillère d'huile	15 min
Râbles de lapin	Frais	9	1 cuillère d'huile	20 min
Viande hachée	Fraîche	900 g	1 cuillère d'huile	15 min
	Surgelée	600 g	1 cuillère d'huile	15 min
Boulettes de viande	Surgelées	1200 g	1 cuillère d'huile	20 min
Saucisses	Fraîches	8 - 10 (piquées)	sans	12 min

Poissons - Crustacés

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Beignets de calamars	Surgelés	500 g	sans	14 min
Crevettes	Cuites	600 g	sans	8 min
Gambas	Surgelées	450 g	sans	10 min

Desserts

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Bananes	en rondelles	700 g (7 bananes)	1 cuillère d'huile + 1cuillère de sucre roux	6 min
	en papillote	3 bananes	sans	20 min
Pommes	coupées en deux	5	1 cuillère d'huile + 2 cuillères de sucre	12 min
Poires	coupées en morceaux	1500 g	2 cuillères de sucre	12 min
Ananas	coupé en morceaux	2	2 cuillères de sucre	17 min

Préparations surgelées

	Type	Quantité	Ajout	Temps de cuisson
Ratatouille	Surgelée	1000 g	sans	32 min
Poêlée pâtes et poisson	Surgelée	1000 g	sans	22 min
Poêlée paysanne	Surgelée	1000 g	sans	30 min
Poêlée savoyarde	Surgelée	1000 g	sans	25 min
Pâtes à la carbonara	Surgelées	1000 g	sans	20 min
Paëlla	Surgelée	1000 g	sans	20 min
Riz Cantonnais	Surgelé	1000 g	sans	20 min
Chili con Carne	Surgelé	1000 g	sans	15 min

Un nettoyage facile

Nettoyez l'appareil

- Laissez-le refroidir complètement avant le nettoyage.
- Ouvrez le couvercle en appuyant sur le bouton de commande d'ouverture - fig.1 et poussez les verrous vers l'extérieur pour retirer le couvercle - fig.2.
- Remontez la poignée du plat amovible à l'horizontale jusqu'au "CLIC" pour sortir le plat - fig.3.
- Retirez la pale en poussant le bouton de déverrouillage - fig.4a.
- Pour le retrait de l'anneau, maintenez la partie gauche de l'anneau et appuyez légèrement sur la languette de la partie droite de l'anneau pour défaire le crochet, écartez les deux parties de l'anneau, puis retirez-le - fig.5.

- Retirez le filtre amovible - fig.14.
- Toutes ces pièces amovibles passent au lave-vaisselle - fig.6 ou peuvent être nettoyées avec une éponge non-abrasive et du liquide vaisselle.
- Nettoyez le corps de l'appareil avec une éponge humide et du liquide vaisselle.
- Séchez soigneusement avant de tout remettre en place.
- Nous garantissons que le plat amovible est CONFORME À LA RÉGLEMENTATION concernant les matériaux en contact avec les aliments.
- Le plat amovible dispose d'un revêtement naturel, d'une haute resistance et durabilité (cuve recyclable, resistance aux rayures).

N'immergez jamais l'appareil.
N'utilisez pas de produits d'entretien agressifs ou abrasifs.
Le filtre amovible doit être nettoyé régulièrement.
Pour conserver plus longtemps les qualités de votre plat amovible, n'utilisez aucun ustensile métallique.

Quelques conseils en cas de difficulté…

Problèmes	Causes	Solutions
L'appareil ne fonctionne pas.	L'appareil n'est pas bien branché.	Vérifiez que l'appareil est correctement branché.
	Vous n'avez pas encore appuyé sur le bouton ON / OFF.	Appuyez sur le bouton ON / OFF.
	Vous avez appuyé sur le bouton ON / OFF mais l'appareil ne fonctionne pas.	Fermez le couvercle.
	L'appareil ne chauffe pas.	Apportez l'appareil à un Centre Service Agréé.
	La pale ne tourne pas.	Vérifiez qu'elle est bien en place sinon apportez l'appareil à un Centre Service Agréé.
La pale ne tient pas.	La pale n'est pas verrouillée.	Repositionnez la pale jusqu'au "CLIC" - fig.4b.
La cuisson des préparations n'est pas homogène.	Vous n'avez pas utilisé la pale.	Mettez-la en place.
	Les aliments ne sont pas coupés de façon régulière.	Coupez les aliments tous de la même taille.
	Les frites ne sont pas coupées de façon régulière.	Coupez les frites toutes de la même taille.
	La pale est en place mais elle ne tourne pas.	Apportez l'appareil à un Centre Service Agréé.
Les frites ne sont pas assez croustillantes.	Vous n'utilisez pas des pommes de terre spéciales frites.	Choisissez des pommes de terre spéciales frites.
	Les pommes de terre ne sont pas suffisamment lavées et séchées.	Lavez, égouttez et séchez bien les pommes de terre avant cuisson.
	Les frites sont trop épaisses.	Coupez-les plus fines.
	Il n'y a pas assez d'huile.	Augmentez la quantité d'huile (voir tableau de cuisson p. 8 à 10).
	Le filtre est obstrué.	Nettoyez le filtre.

Problèmes	Causes	Solutions
Les frites sont cassées lors de la cuisson.	La quantité n'est pas adaptée.	Réduisez la quantité de pommes de terre et adaptez le temps de cuisson.
Les aliments restent sur le bord du plat.	Le plat est trop chargé.	Respectez les quantités indiquées sur le tableau de cuisson. Mettez l'anneau. Réduisez la quantité d'aliment.
	Niveau maxi dépassé.	Réduisez les quantités.
Des liquides de cuisson ont coulé dans le corps de l'appareil.	Plat défectueux.	Changez le plat.
	Le niveau maxi a été dépassé.	Respecter le niveau maxi.
L'écran LCD ne fonctionne plus.	L'appareil n'est pas branché.	Branchez l'appareil.
	Le couvercle est ouvert.	Fermez le couvercle.
	L'appareil n'a pas été mis en route.	Appuyez sur le bouton ON / OFF.
L'écran LCD indique Er.	C'est une anomalie dans le fonctionnement de l'appareil.	Débranchez l'appareil, attendre 10 secondes, rebranchez l'appareil, appuyez sur le bouton ON/OFF. Si l'écran LCD indique toujours Er, apportez l'appareil à un Centre Service Agréé.
L'appareil est anormalement bruyant.	Vous soupçonnez une anomalie dans le fonctionnement des moteurs de l'appareil.	Apportez l'appareil à un Centre Service Agréé.

Si votre appareil ne fonctionne toujours pas malgré tous ces conseils, apportez-le à un Centre Service Agréé.

Participons à la protection de l'environnement !

ⓘ Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.

➲ Apportez celui-ci à un point de collecte pour que son traitement soit effectué.

SEB®

ActiFry

60 recettes

NUTRITION GOURMANDE

~ édition limitée ~

Sommaire

04 SEB : la Nutrition Gourmande
05 La cuisine gourmande avec Actifry
06 Le plaisir au service de la santé
07 Se faire plaisir en mangeant
08 La pomme de terre : équilibre et plaisir au quotidien
10 Variez les huiles
12 Les 7 familles d'aliments
13 Des menus équilibrés pour la semaine
14 Exemples de menus équilibrés
18 Les frites
32 Sauces et dips
34 La viande
62 Le poisson
84 Les légumes
96 Les desserts
112 Temps de cuisson
114 Index

SEB: la nutrition gourmande

~ Innover pour votre santé

La nutrition c'est, bien sûr, de manger varié et équilibré... mais pas seulement, car la nutrition c'est bien plus que les ingrédients. La façon de les cuisiner joue un rôle essentiel dans leur transformation nutritionnelle et organoleptique (goût, texture...).
Aussi parce que tous les appareils ne se valent pas, SEB a développé une gamme dédiée à la **NUTRITION POUR PLUS DE PLAISIR** : des ustensiles ingénieux qui préservent l'intégrité nutritionnelle et exhalent le vrai goût des ingrédients.

~ Vous apporter des solutions uniques

SEB investit dans la recherche pour créer des appareils aux performances nutritionnelles uniques, qui sont validées par des études scientifiques.

~ Vous informer

SEB est depuis toujours le partenaire privilégié de votre alimentation en vous apportant rapidité, praticité et convivialité dans la préparation de vos repas.

Jour après jour, la gamme Nutrition Gourmande de SEB vous aidera à partager le plaisir culinaire et l'équilibre alimentaire, en :

- favorisant et préservant les qualités des ingrédients naturels et essentiels à votre alimentation,
- limitant l'utilisation de matières grasses,
- favorisant le retour aux goûts et aux saveurs oubliées,
- limitant le temps passé à la préparation d'un repas.

NUTRITION GOURMANDE

La cuisine gourmande avec actifry

Faites de vraies frites gourmandes à votre façon
Les frites sont croustillantes et moelleuses grâce aux technologies brevetées : la pale de remuage qui répartit l'huile délicatement, et l'air chaud pulsé.
Sélectionnez vos ingrédients, votre huile, vos épices, fines herbes, aromates... Actifry s'occupe du reste.

Seulement 3 % de matière grasse* :

1 cuillère d'huile suffit

Une cuillère d'huile de votre choix vous permet de faire 1 kg de vraies frites. Grâce à la cuillère graduée livrée avec l'appareil, utilisez la juste quantité nécessaire.
En fonction de vos goûts et de vos attentes, vous pouvez rajouter 1 cuillère d'huile supplémentaire, pour encore plus de gourmandise.

Variez les bonnes huiles qui vous font du bien

Vous pouvez utiliser toutes les huiles, même les plus rares, les plus précieuses. Elles apportent le goût et les bonnes matières grasses indispensables à votre équilibre (Oméga 3, Oméga 6). Une huile neuve à chaque cuisson !

Cuisinez une grande variété de recettes

En plus des frites et des potatoes, vous pouvez varier votre quotidien avec des poêlées de légumes croquants, des émincés de viandes tendres et goûteux, des crevettes croustillantes, des fruits...

Cuisinez également les surgelés

Les surgelés offrent une bonne alternative aux produits frais. Ils sont pratiques, gardent les qualités nutritionnelles et le goût des produits.

** 1 kg de frites fraîches, section 13 x 13 mm, cuisson à -55 % de perte en poids, avec 1,4 cl d'huile.*

Le plaisir au service de la santé

Manger est avant tout un acte convivial et de partage, moment de plaisir toujours renouvelé, mais aussi instant précieux de bien-être et de santé.

Bien se nourrir est un bon moyen pour mieux grandir et bien vieillir. Il est pour moi fondamental de m'engager pour le respect d'une gastronomie familiale variée et équilibrée. C'est la raison pour laquelle j'ai accepté de participer à l'élaboration des recettes de ce livre. Les spécificités techniques d'ActiFry permettent de cuire et de consommer toutes sortes d'aliments en réduisant le taux de matière grasse, ce qui est une aide précieuse pour lutter contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Ce livre de recettes est un concentré haut en couleurs de plats savoureux et variés cuits dans un appareil révolutionnaire ! Toutes les recettes ont été soigneusement élaborées en tenant compte des atouts nutritionnels de chaque ingrédient, et de leur intégration dans un menu équilibré. Nos équipes constituées de chefs cuisiniers, de médecins nutritionnistes, et de diététiciennes ont mis à l'honneur cet appareil de haute technologie, et ont pris un soin tout particulier à étudier et à valider l'ensemble des recettes, ainsi que les commentaires nutritionnels qui les accompagnent.

Docteur Christian Recchia*

Pour moi, la nutrition et la gourmandise sont indissociables. La gourmandise engendre la curiosité qui permettra de mieux connaître les produits et les techniques et, ainsi, de pouvoir préparer une cuisine saine, équilibrée et variée tous les jours. Nul n'est besoin de cuisine lourde et trop riche pour satisfaire sa gourmandise. Cependant, il est nécessaire d'y consacrer du temps, ce que le quotidien refuse souvent de nous accorder. Alors quand il m'a été proposé de travailler sur l'Actifry, j'y ai vu un nouvel ustensile de cuisine qui permet de préparer rapidement la cuisine du quotidien. Je restais néanmoins très sceptique face à ce nouvel appareil. Comment était-ce possible d'obtenir des frites croustillantes avec si peu d'huile ? Après plusieurs essais, le verdict est sans appel. Une cuisine saine, savoureuse, sans odeurs. L'intérêt est total. C'est donc ainsi, d'expériences en tests et de dégustation en enchantement, que j'ai créé les 25 recettes qui vous sont proposées dans ce livre. Vous y trouverez aussi de nombreuses astuces (les oeufs durs ou à la coque, des croûtons de pain d'épices parfaits, etc.) pour faire de l'Actifry «la nouvelle mijoteuse» qui ne quittera plus votre plan de travail. Vous souhaitant de prendre beaucoup de plaisir à préparer ces recettes et à les partager avec vos proches.

Chef Stéphanie

* Secrétaire général du Comité Alimentation Santé à l'Institut du Cœur, présidé par le Professeur Christian Cabrol - Président-fondateur de PREDES, association de prévention et d'éducation pour la santé.

Se faire plaisir en mangeant

1. Se faire plaisir en mangeant ; éliminer les notions de restriction et de régime.
2. Prendre le temps de manger, dans le calme, assis attendre quelques secondes entre chaque bouchée.
3. Boire un à deux verres d'eau toutes les heures, sans dépasser trois verres d'eau gazeuse par jour.
4. Manger chaque jour un bol de légumes verts (cuits et/ou crus) et un à deux fruits de saison.
5. Manger deux bols de légumes secs cuits par semaine.
6. Manger du pain à tous les repas (environ 200 g soit près d'une baguette par jour) et trois fois par semaine des céréales (pâtes, riz, semoule...)
7. Variez les huiles, au moins 3 huiles différentes : colza, olive, noix, soja,... - Dose journalière : 2 à 3 cuillères.
8. Manger chaque jour, une portion de viande, poisson ou œuf. Soit par semaine : 1 fois de la viande rouge • 2 à 3 fois de la viande blanche (volaille ou porc) • 2 à 3 fois du poisson ou des fruits de mer • 2 fois des œufs au maximum on consomme 5 à 6 œufs cachés par semaine) • et tous les 15 jours des abats ou du boudin pour leur richesse en fer.
9. Absorber chaque jour l'équivalent d'un demi litre de lait pour les enfants et les adultes et de trois quarts de litre pour les adolescents (125 ml de lait = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 30 à 40 g de fromage).

La pomme de terre :

La pomme de terre peut être consommée par tous et à tous les âges ! Elle représente un aliment qualitativement intéressant sur le plan nutritionnel et peut participer à l'équilibre en apportant ce qui tend à manquer dans l'alimentation moderne : les vitamines, le magnésium, le fer et surtout les sucres complexes.

Pratiquement dépourvue de lipides (0.1 %) et pauvre en protéines (2 %), la pomme de terre est composée de 80 % d'eau et de 16 % d'amidon, glucide assimilé lentement par l'organisme, c'est donc une excellente source d'énergie.

Sa teneur en fibres alimentaires est également intéressante. Bien qu'en petite quantité sur une pomme de terre épluchée (1.5 g/100 g en moyenne), les fibres ne sont pas négligeables si l'on considère qu'une ration de 300 g de pommes de terre assure environ 20% des apports quotidiens recommandés. Ces fibres facilitent le transit intestinal et ont la particularité d'être non irritantes.

équilibre et plaisir au quotidien

Pratiquement dépourvue de lipides (0.1 %) et pauvre en protéines (2 %), la pomme de terre est composée de 80 % d'eau et de 16 % d'amidon, glucide assimilé lentement par l'organisme, c'est donc une excellente source d'énergie.
Sa teneur en fibres alimentaires est également intéressante. Bien qu'en petite quantité sur une pomme de terre épluchée (1.5 g/100 g en moyenne), les fibres ne sont pas négligeables si l'on considère qu'une ration de 300 g de pommes de terre assure environ 20% des apports quotidiens recommandés. Ces fibres facilitent le transit intestinal et ont la particularité d'être non irritantes.

~ En plus de la plupart des oligo-éléments, la pomme de terre apporte aussi en quantité significative :

• du potassium, essentiel pour la bonne contraction des muscles, dont le muscle cardiaque ;
• du magnésium qui joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre nerveux, 300 g couvrent 20 % des besoins quotidiens d'un adulte ;
• du fer, son rôle est vital dans la formation du sang. La vitamine C présente dans la pomme de terre permet de mieux assimiler le fer (0,3 à 0,9 mg/100 g).

~ Quelle variété utiliser ?

Pour ActiFry, nous vous conseillons d'utiliser, d'une manière générale, les pommes de terre spéciales frites. Pour les pommes de terre nouvelles riches en eau, nous vous conseillons de faire cuire les frites quelques minutes supplémentaires. Actifry permet aussi de préparer des frites surgelées. Celles-ci étant déjà précuites, il n'est pas nécessaire de rajouter de l'huile.

~ Où conserver la pomme de terre ?

Les meilleurs endroits pour conserver les pommes de terre sont une bonne cave, un placard frais (entre 6 et 8°C), à l'abri de la lumière.

~ Comment préparer la pomme de terre pour Actifry ?

Pour obtenir de meilleurs résultats, il faut s'assurer que les frites ne collent pas entre elles. Pour cela, il est recommandé de laver abondamment les pommes de terre entières, puis coupées, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ainsi, vous retirez un maximum d'amidon. Séchez soigneusement les frites à l'aide d'un torchon sec très absorbant. Les frites doivent être parfaitement sèches avant de les mettre dans Actifry.

~ Comment couper la pomme de terre ?

La taille de la frite influe sur le croustillant et le moelleux. Plus vos frites seront fines, plus elles seront croustillantes et à l'inverse, plus elles seront épaisses, plus elles seront moelleuses à l'intérieur.
En fonction de vos désirs, vous pouvez varier les coupes de vos frites :
Fines : 8 x 8 mm / Standard : 10 x 10 mm
Epaisses : 13 x 13 mm

Selon les variétés, les conditions climatiques et de culture, la pomme de terre subit des variations importantes : forme, taille, qualité gustative. Chacune possède ses propres caractéristiques de précocité, de rendement, de taille, de couleur, de qualité de conservation et d'indications culinaires. Les résultats de cuisson peuvent varier en fonction de l'origine et de la saisonnalité.

Variez les huiles

Les huiles végétales sont composées d'acides gras en proportions variables. Ces acides gras peuvent être saturés, mono insaturés ou poly insaturés.
La composition d'une huile en acides gras détermine son aspect, sa réaction au froid et au chaud, sa valeur nutritive et son action sur l'organisme.
On compte quatre grandes familles d'huiles et de graisses végétales : les huiles saturées, les huiles oléiques, les huiles linoléiques et les huiles linoléniques.

~ Les huiles « saturées » :
Huiles et graisses qui ont plus de 40 % d'acides gras saturés totaux. Plus un corps gras est saturé, plus il a tendance à se figer à température ambiante : l'huile de noix de coco, l'huile de palme, le beurre de karité, et les graisses animales, par exemple, ont une forte teneur en acides gras saturés.
Les acides gras saturés supportent bien la chaleur ; en revanche, ils sont mal assimilés par notre organisme et, par conséquent, font monter le taux de mauvais cholestérol. Ainsi, sans totalement s'en priver, nous devons limiter notre consommation de ces corps gras qui peuvent être nuisibles pour notre santé.

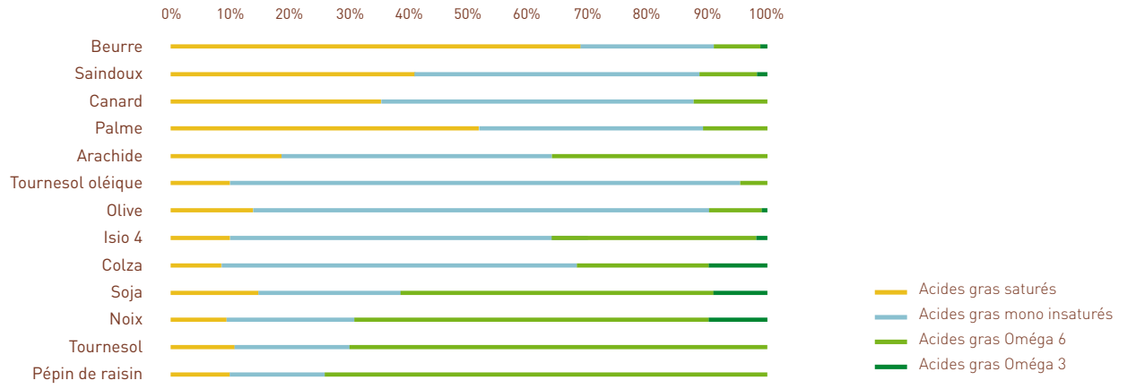
~ Les huiles « mono insaturées » dites généralement « oléiques » :
Huiles dont la teneur en acide oléique est supérieure à 50 %.
Les acides gras mono insaturés sont très présents dans l'huile d'olive, l'huile de tournesol, l'huile de noisette, l'huile de colza, l'huile d'amande, l'huile de pistache et l'huile de noix de pécan.
Ils peuvent également être fabriqués par notre organisme à partir du glucose. Les acides gras mono insaturés permettent de former la gaine de myéline entourant les nerfs et ont un rôle régulateur du métabolisme des lipides et du cholestérol. Ils réduisent la cholestérolémie en diminuant le LDL (la forme du cholestérol qui se dépose sur les parois des artères) et en augmentant le HDL (la forme du cholestérol qui récupère et permet l'élimination du cholestérol en surplus). Ils protègent le systèmecardio-vasculaire, le tissu cérébral et le système nerveux.

~ Les huiles « poly insaturées » :
Les acides gras poly insaturés qui constituent ces huiles ne peuvent pas être fabriqués par le corps humain. L'acide linoléique et l'acide alpha linolénique sont tous deux des acides gras poly insaturés qui doivent obligatoirement être fournis par l'alimentation, ils sont dits « essentiels » pour cette raison.

• L'acide linoléique, précurseur de la famille Oméga 6
L'acide linoléique provoque une baisse de la choles térolémie totale avec diminution du LDL et du HDL cholestérol. Il est essentiel à la formation de la barrière imperméable de la peau, il est à l'origine de plusieurs hormones. Il est présent dans les hui les de tournesol, de maïs, de pépins de raisin.

• L'acide alpha linolénique, précurseur de la famille Oméga 3
Il réduit les triglycérides sanguins et permet la syn thèse de dérivés qui participent à la fluidité du sang. Il est présent dans les huiles de lin, de soja, de noix, de lupin. L'huile de colza est à la fois une huile oléi que et linolénique.

Teneurs moyennes en acides gras de certaines matières grasses :



Les 7 familles d'aliments

L'équilibre alimentaire se décline autour des 7 familles alimentaires et des bénéfices suivants :

Viande, poisson, oeuf	**Aliment « bâtisseur » :** des protéines animales pour bien se construire et se réparer (mais aussi des acides gras)
Pain, céréales, féculents, légumes secs	**Aliment « énergétique » :** des glucides d'assimilation lente (mais aussi des protéines végétales et des fibres)
Fruits et légumes	**Aliment « préservateur » :** des fibres pour le transit, des vitamines, minéraux et oligo-éléments régulateurs et protecteurs
Produits laitiers	**Aliment « croissance » :** du calcium pour grandir et entretenir son capital osseux (mais aussi des protéines)
Matières Grasses	**Aliment « bâtisseur et énergétique» :** des acides gras insaturés, bâtisseurs et des acides gras saturés pour l'énergie
Boissons	**Hydratation :** de l'eau, seule boisson indispensable
« Plus douceur »	**Aliments et boissons « plaisir »… :** à consommer pour le plaisir, mais avec modération

Faites varier votre alimentation pour rester en forme et en bonne santé !

Des menus équilibrés pour la semaine

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas mais plutôt sur une semaine !

Il est donc primordial de varier ses menus. C'est pourquoi ce livre de recettes vous propose de nombreuses recettes originales réparties sur 2 semaines de menus équilibrés. Simples à mettre en œuvre, elles respectent grâce à ActiFry les qualités gustatives et nutritionnelles des aliments.

Le petit déjeuner est un temps essentiel et privilégié de notre équilibre nutritionnel. Bien construit, ce premier repas de la journée permet non seulement à notre organisme de se réapprovisionner en énergie et en nutriments après une longue nuit de jeûne, mais il est également le garant d'une matinée efficace, sans grignotage et sans risques de « fringales ».

Sur ces points, le petit déjeuner « à la française » représente un modèle dans le monde.

Nous avons choisi de vous proposer un petit-déjeuner idéalement équilibré autour de **quatre piliers incontournables : une boisson, un laitage, un produit céréalier ainsi qu'un fruit,** entier, en jus ou en compote. Où que vous portent vos préférences, veillez à ce que ces quatre familles soient représentées sur votre plateau. De notre côté, nous nous attachons à sélectionner tous nos produits avec soin pour leurs qualités nutritionnelles et gustatives, de sorte que ce petit-déjeuner utile soit le premier moment savoureux de votre journée !

Le déjeuner et le dîner doivent apporter chacun 1/3 des apports de la journée. Ils se composent d'une entrée, d'un plat principal (viande ou poisson accompagné de féculents et de légumes verts) de fromage/laitage et d'un fruit. Le secret est de varier votre alimentation sachant que tout est question de modération.

Exemples de menus équilibrés

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	2 tartines de pain aux figues Fromage blanc Compote de pommes Chocolat au lait	Croissant Yaourt Jus d'orange Thé ou café	2 toast à la confiture 1 petit suisse 1 tranche d'ananas frais Café au lait	2 crèpes à la confiture Compote de poire Thé à la bergamote	2 tartines de pain de campagne 1 tranche de comté 1 assiette de mangue, kiwi 1 café	1 petite brioche 1 petit suisse 2 oranges pressées	2 tranches de pain de son 2 abricots 1 thé au citron
Déjeuner	Salade de haricots verts persillés à l'huile d'olive Filet de dorade et son jus de citron Potatoes à la sauce Dip Coupe de fraises	Tomates mozzarella assaisonnées à l'huile de colza Veau marsala Pâtes fraiches Pomme au four	Cocktail de crabe à l'avocat et pamplemousse rose Seiches à la romaine Petits pois Tarte tatin	Salade de tomates au basilic Porc au chou Fromage blanc nature	Taboulé Volaille à l'orientale Yaourt nature et émincé d'ananas	Salade mélangée avec tomates, thon, olives noires, radis, concombre Gambas provençales Ratatouille Fromage blanc coulis de fraise	Salade de concombres à la crétoise (St Marcellin, olives, 1 yaourt bulgare) Lapin au citron et au thym Pommes de terre à la vapeur Poire
Dîner	Plat unique : Salade verte, riz, blanc de dinde, tomates, ciboulette, oeufs durs Yaourt nature, émincé de poires et pépites de chocolat	Soupe au potiron et à la carotte Corolles de céleri et langoustines sautées à cru Fromage blanc	Assiette de crudités : Radis, concombres, choux fleur, champignons crus Brochette d'agneau grillée aux herbes de provence Gratin de courgettes et tomates au four Yaourt nature	Salade d'endives aux noix Fèves et artichauts à la crétoise Clafoutis aux raisins	Potage aux poireaux Risotto aux petits oignons et basilic frais Salade de mesclun Orange	Fagots d'asperges en vinaigrette Confit de canard Pommes de terre salardaise Gratin de prunes et pommes à la cannelle	Assiette végétarienne Friture de poissons Gorgonzola

Les recettes des plats indiqués en vert, sont détaillées dans ce livre.

Exemples de menus équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi
Petit-déjeuner	2 tartines de pain aux figues Fromage blanc Compote de pommes Chocolat au lait	Croissant Yaourt Jus d'orange Thé ou café	2 toast à la confiture 1 petit suisse 1 tranche d'ananas frais Café au lait
Déjeuner	Salade de haricots verts persillés à l'huile d'olive Filet de dorade et son jus de citron Potatoes à la sauce Dip Coupe de fraises	Tomates mozzarella assaisonnées à l'huile de colza Veau marsala Pâtes fraiches Pomme au four	Cocktail de crabe à l'avocat et pamplemousse rose Seiches à la romaine Petits pois Tarte tatin
Dîner	Plat unique : Salade verte, riz, blanc de dinde, tomates, ciboulette, oeufs durs Yaourt nature, émincé de poires et pépites de chocolat	Soupe au potiron et à la carotte Corolles de céleri et langoustines sautées à cru Fromage blanc	Assiette de crudités : Radis, concombres, choux fleur, champignons crus Brochette d'agneau grillée aux herbes de provence Gratin de courgettes et tomates au four Yaourt nature

Les recettes des plats indiqués en vert, sont détaillées dans ce livre.

Semaine 2

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	2 crèpes à la confiture Compote de poire Thé à la bergamote	2 tartines de pain de campagne 1 tranche de comté 1 assiette de mangue, kiwi 1 café	1 petite brioche 1 petit suisse 2 oranges pressées	2 tranches de pain de son 2 abricots 1 thé au citron
Déjeuner	Salade de tomates au basilic Porc au chou Fromage blanc nature	Taboulé Volaille à l'orientale Yaourt nature et émincé d'ananas	Salade mélangée avec tomates, thon, olives noires, radis, concombre Gambas provençales Ratatouille Fromage blanc coulis de fraise	Salade de concombres à la crétoise (St Marcellin, olives, 1 yaourt bulgare) Lapin au citron et au thym Pommes de terre à la vapeur Poire
Dîner	Salade d'endives aux noix Fèves et artichauts à la crétoise Clafoutis aux raisins	Potage aux poireaux Risotto aux petits oignons et basilic frais Salade de mesclun Orange	Fagots d'asperges en vinaigrette Confit de canard Pommes de terre salardaise Gratin de prunes et pommes à la cannelle	Assiette végétarienne Friture de poissons Gorgonzola

Les frites

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 40/45 min selon l'épaisseur

Les vraies frites

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
Sel

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets selon votre goût : coupe 8 x 8 mm, 10 x 10 mm ou 13 x 13 mm. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Placez les frites dans ActiFry. Versez l'huile Isio 4 uniformément sur les frites. Laissez cuire de 40 à 45 min selon l'épaisseur des frites.

Salez avant de servir.

~Les bienfaits

Du fait de leurs modes de préparation très variés, les pommes de terre peuvent être prévues très régulièrement dans les menus, sans créer aucune lassitude. En ce qui concerne les frites, seul le quotidien est néfaste par sa répétition, jamais l'exceptionnel. Tout est question de dosage et de bon sens .

~Les apports nutritionnels /portions

Avec 1 cuillère d'huile ISIO 4 pour être raisonnable
630 kcal [Protéines : 9 g ~ Lipides : 3 g ~ Glucides : 68 g]

Avec 2 cuillères d'huile ISIO 4 pour le plaisir
361 kcal [Protéines : 9 g ~ Lipides : 6 g ~ Glucides : 68 g]

Frites aux amandes

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 40/45 min

Frites aux amandes

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile de noisette
2 cuil. d'amandes en poudre

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de noisette et la poudre d'amandes.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites
Laissez cuire 40-45 min.

Frites au mélange Colombo

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile de sésame
1 cuil. de mélange Colombo (disponible en grande surface)

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de sésame et la poudre de Colombo.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.Laissez cuire 40-45 min.

Frites au curry

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 45 min

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile de sésame
1 cuil. de curry

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de sésame et le curry.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.
Laissez cuire 40-45 min.

Frites au paprika

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile de noisette
1 cuil. de paprika

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de noisette et le paprika.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.
Laissez cuire 40-45 min.

Frites des îles à la noix de coco

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 45 min

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile de pépins de raisin
2 cuil. de noix de coco en poudre

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de pépins de raisin et la noix de coco.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.
Laissez cuire 40-45 min.

Frites à l'aneth

1 kg de pommes de terre
1 cuil. d'huile Isio 4
1 cuil. d'huile d'olive
2 cuil. d'aneth déshydraté

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusemen

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile d'olive et l'aneth déshydraté.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.
Laissez cuire 40-45 min.

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 45 min

Frites Tex-Mex

1 kg de pommes de terre

1 cuil. d'huile Isio 4

1 cuil. de Tex-Mex
(disponible en grande surface)

1 cuil. de Tabasco

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4 et la poudre de Tex-Mex.

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites
Laissez cuire 30 min.

Ouvrez ActiFry. Salez. Versez le Tabasco sur les frites. Prolongez la cuisson pendant 10 min.

- 4 pers.
- préparation - 25 min
- cuisson - 40 min

Frites cacahuètes-bacon

800 g de pommes de terre
1 cuil. d'huile d'arachide
80 g de cacahuètes salées
80 g de curly bacon ou chips bacon
6 g de sel fin

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement. Placez les frites dans ActiFry. Versez l'huile uniformément sur les frites.
Laissez cuire 35 min.

Dans un mixer, versez les chips ou curly bacon et le sel fin. Réduisez en poudre (de la grosseur d'une chapelure). Concassez les cacahuètes. Mélangez le tout.

Au bout de 35 min., ouvrez ActiFry. Répartissez le mélange obtenu sur les frites. Prolongez la cuisson pendant 5 min.

- 4/6 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 45 min

Potatoes aux aromates

1 kg de petites pommes de terre oupées en 4

1 cuil. d'herbes de Provence

1 cuil. de paprika

3 cuil. d'huile d'olive pour la marinade

1 cuil. d'huile d'olive pour la cuisson

2 cuil. de farine

Mettez les pommes de terre dans un saladier.
Ajoutez l'huile, les herbes de Provence, le paprika et mélangez.

Mettez la farine et mélangez.

Mettez les potatoes dans ActiFry, ajoutez une cuillère Actifry d'huile et laissez cuire 45 min. Servez avec les Dips.

Sauces et Dips

Sauce à la cancoillotte

- xx pers.
- préparation -xx min

250 g d'oignons blancs
20 cl de vin blanc
20 g de sucre
2 cuil. de vinaigre de Xérès
80 g de moutarde
250 g de cancoillotte
2 cuil. de curry en poudre
1 cuil. pincée de sel

Mixez les oignons blancs, le vin blanc et le sucre.
Laissez cuire à feu doux 30 min. jusqu'à complète évaporation.
Laissez refroidir.

Mixez les oignons cuits froids avec le vinaigre, la moutarde, la cancoillotte, le curry et le sel. Servez en sauce d'accompagnement pour y tremper les frites.

Sauce guacamole-thon-ketchup

1 citron vert
180 g de miettes de thon au naturel égouttées
10 gouttes de Tabasco
120 g de ketchup
80 g de mayonnaise
1 avocat
1 pincée de sel

Dans le bol d'un mixer, zestez 1 citron vert puis pressez son jus.

Ajoutez les miettes de thon, le Tabasco, le ketchup, la mayonnaise, la chair de l'avocat et le sel. Mélangez le tout.

Servez en accompagnement de potatoes ou de frites au paprika.

Dip* coktail

150 g de fromage blanc
1 jaune d'œuf
1 cuil. de ketchup
1 cuil. de moutarde aux condiments
Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le jaune d'oeuf avec la moutarde, le sel et le poivre.

Ajoutez le fromage blanc, puis le ketchup.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

** To dip signifie tremper.*

Dip* au curry

- xx pers.
- préparation -xx min

150 g de yoghourt (ferments bulgares)
1/2 cuil. de sauce soja
1/2 cuil. de curry
1 gousse d'ail
1 trait de tabasco
Sel

Pelez la gousse d'ail et écrasez-la au presse-ail.
Dans le bol d'un mini-hachoir, mettez l'ail avec le yoghourt, le curry, la sauce soja et le tabasco.

Mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène et rectifiez, si besoin, l'assaisonnement.
Versez le dip dans une coupe et réservez-le au frais jusqu'au moment de servir.

Dip* au Roquefort

200 g de Roquefort
3 cuil. de lait
100 g de fromage blanc
1 cuil. Worcestershire sauce
Ciboulette
Sel et poivre blanc

(Le Roquefort peut être remplacé par un fromage ail et fines herbes par exemple)
Mixez 200 g de Roquefort, le lait et 100 g de fromage blanc.

Ajoutez la Worcestershire sauce. Salez et poivrez.
Incorporez la ciboulette ciselée. Mélangez et réservez au frais.

Dip* aux poivrons

150 g de fromage blanc (20 % mat. grasse)
1/2 gousse d'ail
1 échalote
1/2 poivron vert
1/2 poivron rouge
1 filet de citron vert
Poudre de paprika
Sel, poivre

Epluchez et émincez finement l'ail et l'échalote.
Lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les graines et les parties blanches. Passez-les au mixer.

Mélangez le fromage blanc avec l'ail, l'échalote, les poivrons et le jus de citron

Salez, poivrez et relevez de paprika.

~Les bienfaits

Toutes ces variantes de sauces ont pour intérêt majeur de fournir du calcium en quantité importante à l'organisme.

La viande

Poulet à l'ananas

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 15 min

600 g de blancs de poulet découpés en fines lanières (1cm par 3 cm)
1 cuil. de fécule
Sel, poivre du moulin
2 cuil. d'huile Isio 4
1/2 cuil. de gingembre
1/2 cuil. de curry doux
250 g d'ananas en boîte
2 cuil. de sauce de soja
1 verre et demi d'eau
2 cuil. de jus d'ananas

Dans un saladier, enrobez les lanières de poulet dans un mélange de fécule, sel et poivre. Mettez-les dans ActiFry, versez l'huile Isio 4 et laissez cuire5 min.

Arrêtez ActiFry, ajoutez le gingembre, le curry et l'ananas, mélangez et laissez macérer 5 min. Puis allongez avec la sauce de soja et l'eau. Rajoutez 1 cuillère à soupe de fécule délayée dans le jus d'ananas.

Remettez à cuire 5 min. Servez avec un riz basmati parfumé (500 g).

~Les bienfaits

Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire.
L'ananas participe au bon fonctionnement du transit intestinal grâce à sa teneur en fibres, et possède une très grande diversité minérale et vitaminique..

~Les apports nutritionnels /portions

458 kcal [Protéines: 48 g ~ Lipides: 12 g ~ Glucides: 40 g]

Tempura de poulet et de poivrons

- 4 pers.
- préparation - 35 min
- cuisson - 15 min

600 g de blancs de poulet en lanières (1 cm par 3 cm)
450 g de poivrons (panachez rouges, verts et jaunes)
2 cuil. d'huile d'arachide
Sel

POUR LA MARINADE :

2 cuil. de sauce de soja noire
2 cuil. de cognac
1/2 cuil. de gingembre frais râpé

POUR LA PÂTE :

40 g d'oignons nouveaux
2 blancs d'oeufs
2 cuil. de Maïzena
1 cuil. de gingembre frais haché

Découpez les blancs de poulet en morceaux de 3 cm de long et de 1 cm d'épaisseur, puis découpez les poivrons en petits losanges.

Préparation de la marinade : mélangez la sauce de soja, le cognac et le gingembre râpé. Nappez les morceaux de poulet de marinade, couvrez et laissez macérer 30 min. au réfrigérateur.

Préparation de la pâte : hachez finement les oignons nouveaux. Battez les blancs d'œufs en neige et mélangez-les avec la Maïzena. Ajoutez le sel, les oignons nouveaux et le gingembre haché.

Faites chauffer l'huile, roulez les morceaux de poulet dans la Maïzena, puis trempez-les dans la pâte et faites-les frire dans l'huile chaude. Retirez-les bien dorés et croquants et laissez-les égoutter quelques instants. Faites frire les poivrons un peu moins d'une minute ; disposez les beignets et les poivrons frits sur un plat de présentation. Servez accompagné de sauce de soja.

~Les bienfaits

Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. Les poivrons sont des grands fournisseurs de vitamines, en particulier de la vitamine C, puisque 200 g de poivron cuit apportent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens.

~Les apports nutritionnels /portions

409 kcal [Protéines: 47 g ~ Lipides: 19 g ~ Glucides: 13 g]

Sauté de porc au chou vert

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 23 min

600 g de filet de porc coupé en lanières (1 cm par 3 cm)

150 g de chou vert coupé en lanières

80 g de soja frais

30 g de champignons noirs séchés à réhydrater dans de l'eau tiède

1 oignon ciselé

4 gousses d'ail

2 cuil. de sauce de soja épaisse

1 cuil. d'huile d'arachide

1 cuil. de vin blanc

Sel, poivre

Salez et poivrez les morceaux de porc. Emincez les oignons et les champignons noirs réhydratés. Séparez les tiges blanches (pédoncules) de la feuille de chou et coupez-les en 2 dans leur longueur, coupez finement les feuilles et réservez-les.
Faites chauffer l'huile d'arachide.

Ajoutez la viande et pressez 4 gousses d'ail dessus. Faites cuire 8 min.

Ajoutez la sauce soja, le vin blanc, l'oignon et les champignons.
Laissez réduire pendant 8 min.

Ajoutez les tiges blanches de chou. Faites revenir pendant 2 à 3 min.
Ajoutez les feuilles vertes ciselées du chou et le soja frais. Faites revenir pendant 4 min.
Arrêtez ActiFry et laissez refroidir 2 min avant de servir.

~Les bienfaits

La viande de porc possède des atouts nutritionnels indéniables : richesse en protéines, en fer, en vitamines du groupe B, en lipides de qualité. Le chou vert apporte la vitamine C, la vitamine E et la provitamine A au pouvoir anti oxydant. Ses fibres sont intéressantes pour le transit intestinal.

~Les apports nutritionnels /portions

300 kcal [Protéines : 45 g ~ Lipides : 11 g ~ Glucides : 6 g]

Romaziaf de bœuf malgache

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson - 45 min

- 800 g de viande de bœuf (pièce à fondue) coupée en morceaux
- 1 paquet de brèdes de mafane (ou de la salade roquette)
- 800 g de pommes de terre (ratte)
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 cuil. de gingembre frais
- 3 cuil. d'huile Isio 4
- 6 tomates
- Sel

Sautez la viande pendant 5 min. dans ActiFry avec l'oignon émincé, l'ail pilé, le sel, les tomates finement coupées et le gingembre en lamelles. Couvrez avec 1/2 litre d'eau, et faites cuire 15 min. A l'évaporation totale de l'eau, laissez roussir la viande qui doit cuire dans la sauce tomate.

Mouillez avec 3 verres d'eau. Ajoutez les pommes de terres pelées. Couvrez et terminez la cuisson pendant 20 min. environ. Regardez régulièrement s'il ne manque pas d'eau et rajoutez-en si besoin

Ajoutez les brèdes (ou la roquette lavée, essuyée). Corrigez l'assaisonnement et faites cuire encore 5 min.

~Les bienfaits

La romaziaf de bœuf malgache fournit un bon apport en protéines d'excellente qualité biologique, car apportant tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin.
Le bœuf est une des meilleures sources de fer assimilé par l'homme : 100 g de bœuf apportent 35 mg de fer.
Les principes actifs du gingembre ont un effet protecteur sur la muqueuse gastrique et améliorent la digestion.

~Les apports nutritionnels /portions

518 kcal [Protéines: 63 g ~ Lipides: 10 g ~ Glucides: 43 g]

Lapin au citron et au thym

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 20 min

- 600 g de râble de lapin découpé en petits morceaux
- 3 cuil. d'huile d'olive vierge
- 1 gros oignon
- 3 citrons
- 1 verre de vin blanc sec
- 1/2 verre d'eau
- 1 bouquet de persil
- 1 branche de thym frais (+ sommités fleuries si possible)
- Sel, poivre blanc

Faites cuire l'oignon émincé avec une cuillère Actifry d'huile d'olive vierge pendant 5 min.

Ajoutez ensuite les morceaux de lapin avec 2 cuillères Actifry d'huile d'olive vierge, le thym, un verre de vin blanc sec, le jus des 3 citrons et 1/2 verre d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 min.

Servez avec des pommes de terre à la vapeur (500 g).
Parsemez de persil haché et de fleur de thym.

~Les bienfaits

Le lapin au citron assure un bon apport en protéines d'excellente valeur biologique puisque tous les acides aminés essentiels sont représentés.
La viande de lapin est extrêmement maigre et ses acides gras majoritairement insaturés sont protecteurs cardio-vasculaires.

~Les apports nutritionnels /portions

630 kcal [Protéines: 47 g ~ Lipides: 25 g ~ Glucides: 33 g]

Filet de dinde aux trois poivrons

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 25 min

- 600 g de blancs de dinde en lanières (1cm par 3 cm)
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert,1 jaune) épépinés
- 1 ou 2 oignons moyens (ou petits oignons blancs)
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. d'huile d'olive vierge
- 1/2 verre de porto blanc
- 1/2 cuil. de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Coupez les poivrons en losanges de 2 cm de côté.
Mettez-les dans ActiFry, verser l'huile d'olive et faites cuire 5 min.

Emincez les oignons et hachez finement l'ail. Rajoutez-les aux poivrons.
Faites cuire 10 min. Salez et poivrez.

Rajoutez les lanières de dinde aux légumes, le porto blanc, le vinaigre de cidre et laissez cuire 10 min environ jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Servez avec du riz camarguais (500 g).

~Les bienfaits

La viande de dinde est composée d'une quantité importante de protéines de qualité et elle a l'avantage de présenter une faible teneur en matières grasses dont les acides gras sont en majorité de type mono et poly insaturés, protecteurs cardio-vasculaires. Les poivrons sont des grands fournisseurs de vitamines,
en particulier de la vitamine C, puisque 200 g de poivron cuit apportent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens.

~Les apports nutritionnels /portions

630 kcal [Protéines: 52 g ~ Lipides: 9 g ~ Glucides: 86 g]

Volaille «actifryée» à la mauricienne

- 4 pers.
- préparation - 30 min
- cuisson - 25 min

0,6 kg de filets de poulet
200 gr de cœurs de palmier

MARINADE :

10 gr de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 cuil. de cumin en poudre
Qq gouttes de colorant alimentaire rouge
1/3 cuil. de piment en poudre
1 cuil. de jus de citron
1/2 cuil. de muscade en poudre
1 yaourt nature
1 cuil. de coriandre frais ciselé
Sel & poivre

ACHARDS DE LÉGUMES :

20 gr de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 cuil. de graines de moutarde
1 cuil. de piment en poudre
2 cuil. de vinaigre de vin blanc
2 doses de safran en stigmate ou poudre
1 cuil. d'huile végétale
200 gr de chou blanc (ou pommé)
200 gr de carotte
200 gr de chou-fleur
1 oignon
Sel & poivre

Séparer le chou-fleur en petits bouquets. Tailler les bouquets en dés.
Epépiner le piment et le ciseler très finement.
Eplucher les carottes et les émincer en fins bâtonnets. Couper les feuilles de chou en fines lanières.
Peler et émincer l'oignon et le gingembre.

Blanchir les légumes une minute, les égoutter et les sécher dans un torchon.
Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le gingembre 10 minutes.

Ajouter l'ail et les grains de moutarde pilés ensemble puis le safran dilué dans 5 cl d'eau chaude.
Bien mélanger et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Ajouter le vinaigre, rectifier l'assaisonnement et verser dans un pot.
Laisser refroidir et conserver au frais.

Piler l'ail et le gingembre et ajouter le piment, le cumin, la muscade, la coriandre hachée et quelques gouttes de colorant rouge. Saler, poivrer. Mélanger avec le yaourt et le jus de citron.

Bien enrober les morceaux de volaille de cette sauce et laisser mariner une trentaine de minutes au réfrigérateur. Ensuite, mettre les morceaux de poulet dans l'actifry sans ajouter de matière grasse, ainsi que les cœurs de palmier égouttés et émincés. Cuire 10 minutes.

Servir les morceaux de poulet avec les cœurs de palmier et l'achards de légumes en condiment.

Les palais sensibles devront oublier les piments car cette recette très épicée et forte, telle qu'elle serait servie sur l'île Maurice peut être trop «hot» pour certains.

~Les apports nutritionnels /portions

375 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Agneau rissolé et endives rouges

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 30 min

600 g d'agneau (épaule ou selle) découpé en lamelles (de 3 cm par 1 cm)
800 g d'endives rouges coupées en rondelles
2 cuil. d'huile d'olive vierge
1 œuf
100 g de pignons de pin
Le jus de 3 citrons
1/2 verre d'eau
1/2 verre de vin blanc sec
Sel, poivre

Lavez les endives rouges et faites-les blanchir 10 min. Egouttez-les.
Mettez l'agneau dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 5 min.
Salez, poivrez, ajoutez 1/2 verre d'eau et 1/2 verre de vin blanc.
Laissez cuire 10 min.

Incorporez les endives rouges et laissez cuire 5 min. Ajoutez les pignons de pin grillés au moment de servir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Sauce citron : Battez un oeuf et incorporez le jus des citrons en fouettant. Versez ensuite lentement du jus de cuisson en fouettant énergiquement.

~Les bienfaits

Cette recette, grâce à la présence des pignons, permet de rétablir la part entre les protéines végétales et les protéines animales ce qui contribue au ré-équilibrage alimentaire. Les lipides de l'agneau, ajoutés à ceux de l'huile d'olive, sont en majorité des acides gras mono insaturés, protecteurs du système cardio-vasculaire.

~Les apports nutritionnels /portions

342 kcal [Protéines: 11 g ~ Lipides: 21 g ~ Glucides: 17 g]

Emincé de veau au Marsala

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson - 20 min

600 g de filet de veau découpé en lanières (1 cm par 3 cm)
20 g de farine
150 g d'oignons blancs
3 cuil. d'huile d'olive vierge
30 cl de fond de veau
5 cl de marsala
Une poignée de persil ciselé
Sel, poivre

Dans un saladier, salez, poivrez et saupoudrez légèrement de farine les lanières de veau. Placez-les dans Actifry, versez l'huile et faites cuire 5 min.
Retirez-les et gardez-les au chaud dans un plat couvert.

Faites dorer les oignons hachés. Ajoutez le fond de veau et le marsala, faites cuire 15 min. Salez, poivrez et ajoutez le persil.

Dressez les émincés de veau, recouvrez avec les oignons et nappez de sauce.
Servez avec des pâtes fraîches (400 g).

~Les bienfaits

La viande de veau est une source de protéines de qualité. Elle apporte jusqu'à 60 % d'acides gras insaturés, protecteurs cardio-vasculaires. Les pâtes qui accompagnent ce plat, trouvent l'essentiel de leur valeur nutritionnelle dans leur richesse en glucides d'assimilation lente. Nutriment énergétique, les glucides sont essentiels au fonctionnement des muscles et du cerveau.

~Les apports nutritionnels /portions

465 kcal [Protéines: 51 g ~ Lipides: 16 g ~ Glucides: 28 g]

Poêlée d'escargots de Bourgogne au cerfeuil, râpée confite de courgettes

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson - 20 min

- 40 escargots (10 par personne)
- 40 gr de champignons séchés
- 3 courgettes moyennes
- 2 gousses ail
- 3 cuil. de crème fraîche
- 3 cuil. de lait
- 5 brins de cerfeuil frais
- Sel & poivre

A l'avance, placer les champignons dans de l'eau chaude pour les regonfler.
Laver et râper les courgettes (ne pas les peler pour garder le vert de la peau).
Laver et ciseler le cerfeuil. Peler et hacher finement l'ail.

Placer la râpée de courgettes dans l'actifry, assaisonner de sel et poivre et cuire 10 min.

Débarrasser la râpée de courgette et la garder au chaud au dessus de l'actifry.
Délier la crème avec le lait et placer ce mélange dans l'actifry avec l'ail et les escargots.
Assaisonner de sel et poivre et cuire 5 min. Ajouter les champignons égouttés et cuire encore 5 min. Ajouter le cerfeuil et cuire une dernière minute. Aménager un petit dôme de courgettes confites dans les assiettes. Y former un puits et remplir d'escargots et de champignons.
Décorer d'une peluche de cerfeuil.

~Les bienfaits

Idée «plus» : vous pouvez aussi servir la poêlée d'escargot dans un vol-au-vent feuilleté préalablement réchauffé au four.
Si vous servez la poêlée d'escargots et champignons dans un vol au vent en pâte feuilletée, alors la facture calorique sera de 300 kcal par portion.

~Les apports nutritionnels /portions

150 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Volaille à l'orientale

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 40 min

600 g de blancs de poulet en lanières (1 cm par 3 cm)
1 oignon rouge
1/2 cuil. de paprika
1/2 cuil. de ras el hanout
3 citrons confits (facultatif)
3 cuil. d'huile Isio 4
2 belles pommes de terre coupées en quarts née et concassée
2 poivrons (1 vert et 1 rouge) grillés, pelés, épépinés
1 carotte en rondelles
2 branches de céleri
1 petite courgette non pelée et coupée en petits morceaux
1/2 cuil. de coriandre en grains concassés
20 cl de fond de volaille
Sel, poivre
1 branche de thym
1/2 feuille de laurier
1 brin de romarin
2 gousses d'ail
Coriandre en feuilles ciselées
60 g d'amandes effilées

Mettez les oignons et les pommes de terre dans ActiFry, ajoutez l'huile Isio4. Faites cuire 10 min.

Ajoutez ensuite 1/2 verre d'eau, les épices et mélangez.
Mettez tous les légumes dans ActiFry, salez, ajoutez 1/2 verre d'eau.
Faites cuire 20 min. avec le thym, le laurier, le romarin et l'ail.

Mettez les lanières de poulet avec 20 cl de fond de volaille. Salez.
Faites cuire 10 min. avec la coriandre en grains concassés.
Au moment de servir, saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre fraîche ciselée.

~Les bienfaits

Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. Tous les légumes complètent à merveille les apports en vitamines et minéraux et équilibrent bien ce plat.

~Les apports nutritionnels /portions

520 kcal [Protéines: 50 g ~ Lipides: 16 g ~ Glucides: 47 g]

Boudins blancs aux pommes et céleri, sauce au boudin noir

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson - 20 min

3 boudins blancs (300 gr environ)
1 kg de céleri rave
2 pommes

SAUCE

1/2 boudin noir (50 gr environ)
1/2 cube de bouillon de volaille

Peler le céleri rave en petits dés de 0,5 cm x 0,5 cm et les cuire 5 min. à la vapeur ou à l'eau bouillante salée.
Tailler les boudins blancs en tronçons de 1 cm d'épaisseur.
Laver les pommes. Couper en deux et retirer les pépins. Couper en gros dés.

Faire cuire les tronçons de boudin, les dés de pommes et les dés de céleri dans l'actifry durant 15 à 20 min.

En parallèle, mixer le boudin noir pelé avec 8 cl d'eau et le cube de bouillon émietté.
Faire chauffer doucement dans une petite casserole.
Servir le duo de boudins aux pommes, accompagné de laitue légèrement assaisonnée.

~Les bienfaits

Choisissez des pommes bio et ne les pelez pas. Vous aurez un plat plus intéressant en apport nutritionnel car la peau des pommes est riche, et le résultat final sera nettement plus joli et agréable à déguster.

~Les apports nutritionnels /portions

410 kcal [Protéines: 00 g ~ Lipides: 00 g ~ Glucides: 00 g]

Toasts du marais vendéen

- our 1 toast
- préparation - 5 min
- cuisson - 10 min

- 3 cuisses de grenouille
- 50 gr de mojette (haricots blancs vendéens)
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de basilic frais
- 1 brin de cerfeuil frais
- 1 brin de ciboulette fraîche
- 1 brin de persil plat
- 1 tranche deain rustique
- Sel & poivre

Faire des très fines tranches de pain, en coupant de biais pour obtenir de jolis toasts de forme biseautée. Sécher ces toasts 5 min à l'actifry.

Frotter avec la gousse d'ail. Réserver.
Mélanger la mogette et les herbes ciselées. Les réchauffer 5 min à l'actifry.

Au bout de ce temps, placer dessus les cuisses de grenouille, assaisonner et cuire encore 5 min.
Répartir la mogette sur les toasts et aligner dessus les cuisses de grenouille.

Voilà une tartine rustique délicieuse qui fera une entrée de repas familial idéale.
Quelques gouttes de citron finiront parfaitement cette recette.

~Les apports nutritionnels /portions

190 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Poêlée d'autruche aux artichauts et sarrasin complet

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 10 min

4 pavés de 150 gr d'autruche
300 gr de fonds d'artichauts cuits (frais, en conserve ou surgelés)
280 gr de cœurs d'artichauts marinés
200 gr de sarrasin cuit
2 cuil. d'airelles
7 cuil. de vin rouge
1 cuil. de vinaigre de vin rouge
Sel & poivre

Décongeler les fonds d'artichauts et les pavés d'autruche à l'avance.
Cuire le sarrasin à l'eau salée en suivant les instructions du paquet.
Placer le sarrasin, les fonds d'artichauts surgelés coupés en 6 et le vinaigre dans l'actifry.
Cuire 5 min.

Ajouter les pavés d'autruche détaillés en 5 à 6 cubes, les cœurs d'artichauts marinés égouttés, le vin et les airelles.
Assaisonner et cuire encore 5 à 8 min en fonction de l'appoint de cuisson souhaité.

~Les bienfaits

Des invités à dîner ? Vous pourrez leur préparer ce plat complet, riche en nutriments et chic à présenter sur des assiettes préalablement lézardées de caramel balsamique.
Le vinaigre est de plus l'un des rares condiments contenant peu de kcal. Sa consommation à l'intérieur d'un repas permettrait entre autres un meilleur contrôle de la glycémie.
Le vinaigre est donc un condiment de choix pour rehausser le goût des aliments, et pas seulement en vinaigrette pour des salades.
Les airelles sont peu caloriques et riches en vitamines C alors n'hésitez pas à augmenter la dose si vous les aimez !

~Les apports nutritionnels /portions

410 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Salade Caesar aux aiguillettes de canard et sésame

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 10 min

5 aiguillettes de canard
1 cuil. d'huile de sésame
8 filets d'anchois
20 gr de parmesan
1 petit tronçon de baguette
Sel & poivre

PANURE
60 gr de graines de sésame
60 gr de farine (*)
2 oeufs (*)

SALADE
4 cuil. d'huile d'olive
2 cuil. de sauce Worsestershire
1 romaine

(*) NB POUR LA NUTRITIONNISTE :
En terme de calories, il faut compter 1 oeuf et 10 gr de farine car il reste de ces 2 ingrédients après avoir pané les aiguillettes de canard (on ne consomme pas la totalité de ces ingrédients). De même pour la salade, on prévoit une salade entière et de quoi l'assaisonner mais, au final, dans les assiettes, ce ne seront que 50% de la salade et de sa vinaigrette qui seront consommés

Tailler la baguette en petits croûtons de 1 x 1 cm de côté.
Les placer dans l'actifry avec une càs d'huile de sésame et faire cuire pendant 7 à 10 min (jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur blonde).
Débarrasser.

Placer les œufs battus dans une assiette creuse, la farine dans une autre et les graines de sésame grillées dans une troisième.

Couper chaque aiguillette en 4 à 5 pièces, de façon biseautée pour que ce soit joli.
Passer chaque morceau d'aiguillette dans la farine puis l'œuf battu puis les graines de sésame.

Placer les aiguillettes dans l'actifry et cuire 5 à 6 min. Préparer la salade. L'assaisonner.
Aménager un peu de salade sur les assiettes. Déposer dessus les aiguillettes, 2 filets d'anchois, quelques copeaux de parmesan et des croûtons.

~Les bienfaits

Cette version chic de la salade caesar sera parfaite pour une déjeuner tardif de dimanche.
Accompagnée d'un peu de pâtes ou de riz, elle sera un repas complet sur le plan nutritionnel et léger. Si cette entrée est suive d'un plat protéiné alors vous oublierez les aiguillettes de canard et proposerez une salade caesar allégée à raison de 175 cal. par portion.

~Les apports nutritionnels /portions

350 kcal [Protéines: 00 g ~ Lipides: 00 g ~ Glucides: 00 g]

Râbles de lapin aux pruneaux, noisettes et quinoa

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 20 min

3 râbles de lapin (750 gr) désossés
100 gr de pruneaux dénoyautés
2 cuil. noisettes décortiquées
100 gr de quinoa (soit 250 gr de quinoa cuit)
1 cuil. d'huile d'olive
1 cube de bouillon de volaille
1 oignon

Cuire le quinoa de façon traditionnelle (en suivant les indications du paquet).
Mettre les pruneaux à tremper dans 30 cl d'eau chaude pour les regonfler.
Ficeler les râbles de lapin de manière à bien les serrer puis les détailler en coupant entre les fils, afin de former 4 tournedos par râble.

Peler et ciseler l'oignon. Placer l'oignon et l'huile dans l'actifry et cuire 5 minutes.
Ajouter les râbles et cuire 7 à 10 minutes.

Egoutter les pruneaux. Délayer le bouillon dans l'eau ainsi parfumée et ajouter pruneaux, bouillon et quinoa dans l'actifry. Cuire 5 minutes.
Retirer les fils des tournedos et servir 3 mini tournedos de lapin accompagné du quinoa aux pruneaux.

~Les bienfaits

Une version un peu nouvelle tendance, du traditionnel lapin aux pruneaux.
Les plus gourmands remplaceront une partie de l'eau par du vin rouge.
Ce plat pourra être très agréablement accompagné de carottes vichy, ou d'une purée de carotte maison

~Les apports nutritionnels /portions

430 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Filet mignon à l'aigre douce

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 23 min

- 600 g de filet mignon de porc coupé en morceaux
- 3 oignons émincés
- 2 gousses d'ail écrasées
- Le jus de 3 citrons
- 80 g de raisins secs
- 50 g d'abricots secs
- 3 cuil. de vinaigre balsamique
- 1 cuil. de gingembre en poudre
- 5 cuil. de sucre en poudre
- 2 cuil. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un saladier, mélangez le vinaigre, le jus de citron, le gingembre et le sucre.
Ajoutez les gousses d'ail écrasées, puis salez et poivrez.
Faites mariner la viande dans la préparation pendant une heure.

Pendant ce temps, faites gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède et coupez les abricots secs en fines lamelles.

Faites rissoler les oignons avec l'huile d'olive pendant 15 min.
Ajoutez la viande, la marinade, les raisins et les abricots et faites cuire 8 min.

~Les bienfaits

La viande de porc possède des atouts nutritionnels certains : richesse en protéines, en fer, en vitamines du groupe B, en lipides de qualité. Les fruits secs complètent ici par un apport en fibres, et le jus de citron en vitamine C.

~Les apports nutritionnels /portions

515 kcal [Protéines : 39 g ~ Lipides : 14 g ~ Glucides : 35 g]

Tajine d'agneau aux citrons confits et olives noires

- 4 pers.
- préparation - 40 min
- cuisson - 20 min

- 0,6 kg d'épaule d'agneau
- 40 gr d'olives noires dénoyautées
- 20 gr de gingembre frais
- 2 citrons confits
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de coriandre frais
- 5 brins de persil plat frais
- 1 cuil. de gingembre en poudre
- 2 doses de safran en stigmate ou poudre
- 1 cuil. de fécule de maïs
- 10 cl de vin blanc
- 1 cuil. d'huile d'olive
- Sel & poivre

Délayer la fécule de maïs dans 10 cl d'eau et le vin.
Délayer le safran dans 5 cl d'eau chaude.
Tailler l'épaule en cubes de 30 gr environ. Peler et émincer le gingembre et l'oignon.
Peler et hacher l'ail. Couper les citrons confits en 4. Retirer la pulpe et ne garder que le zeste qui sera finement émincé. Couper les olives noires en 2.

Placer le gingembre, l'ail et l'oignon dans l'actifry et cuire 5 minutes.
Ajouter la viande et cuire 5 minutes.

Ajouter les autres ingrédients (olives, citrons, safran et vin/eau/fécule) et cuire encore 5 à 10 minutes selon la cuisson que vous désirez pour votre viande.

A la fin, ajouter les herbes ciselées juste avant de servir.

Certes, ce tajine n'est pas tout à fait mijoté dans le tajine en terre cuite comme là-bas mais cette version rapide et «actifryée» saura satisfaire les gourmets les plus exigeants et vous emmener en voyage vers les dunes de sable fin.

~Les apports nutritionnels /portions

500 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Ris de veau et choux de Bruxelles à la pékinoise

- 4 pers.
- préparation - 40 min
- cuisson - 20 min

- 0,8 kg de choux de Bruxelles cuits
- 0,6 kg de ris de veau
- 1 oignon ciboule
- 10 gr de gingembre frais
- 1 citron
- 1 piment rouge
- 2 gousses d'ail
- 60 gr de cacahuètes
- 1/2 cuil. de poivre de Sichuan
- 1 cuil. d'huile d'olive

MARINADE :

- 1 cuil. de fécule de maïs
- 3 cuil. de sauce soja
- 2 cuil. de vin blanc

SAUCE :

- 1 cuil. de fécule de maïs
- 1,5 cuil. de sucre
- 3 cuil. de sauce soja
- 2 cuil. de vin blanc
- 2 cuil. de vinaigre de riz noir
- 10 cuil. d'eau
- 1/2 cuil. de sel

Placer les ris de veau dans une grande quantité d'eau avec le jus du citron.
Porter à léger frémissement et cuire doucement une quinzaine de minutes.
Egoutter et laisser refroidir au réfrigérateur.
Mélanger les éléments de la marinade d'un côté et ceux de la sauce de l'autre côté.

Eplucher les ris de veau et les défaire pour avoir des petits dés de ris.
Les ajouter à la marinade et bien mélanger.

Peler et émincer les gousses d'ail et la noix de gingembre. Couper les piments en tronçons de 0,5 cm et retirer les graines. Emincer l'oignon nouveau. Faire cuire 5 minutes le piment, l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter les grains de poivre et cuire 5 minutes.

Ajouter les choux de Bruxelles et les cacahuètes et cuire 5 minutes. Ajouter enfin les ris de veau et la marinade, ainsi que la sauce et prolonger la cuisson 5 à 7 minutes.

~Les bienfaits

Ce plat vous fera découvrir les plaisirs des saveurs pékinoises caractérisées par le poivre de sichuan et les cacahuètes, tout en restant basé sur des produits typiques de notre culture gastronomique. Si vous êtes en période de restriction, vous remplacerez le vin blanc par de l'eau et oublierez les cacahuètes, ce qui amènera le plat à 390 kcal par portion.

~Les apports nutritionnels /portions

500 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Le poisson

Seiches aux petits légumes et safran

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -20 min

600 gr de seiches (vidées par le poissonnier)
1cœur de céleri branche
2 doses de safran
1grosse carotte
300 gr céleri rave
10 brins de ciboulette
1 belle courgette
1/2 oignon rouge
Sel & poivre

SAUCE

100 gr de purée de carotte (maison ou surgelée)
1 cuil. de fécule de maïs
10 cl d'eau

Peler et émincer finement l'oignon rouge.
Peler les carottes et le céleri rave et les tailler en grosses allumettes.
Laver la courgette et la tailler comme la carotte. Retirer les grosses feuilles extérieures du bouquet de céleri pour ne garder que le cœur. Tailler les branches du cœur comme les autres légumes. Ciseler la ciboulette.

Tailler le corps des seiches en anneaux de 3 mm d'épaisseur environ.
Couper également les tentacules. Placer oignon, céleris et carottes dans l'actrifry.
Diluer le safran dans 10 cl d'eau chaude et verser sur les légumes.
Mettre en fonctionnement pour 10 min. Ajouter les courgettes et cuire 5 min.
Terminer en ajoutant les seiches et la ciboulette ciselée, et cuire 3 min.

Si vous souhaitez lier cette préparation avec une sauce, alors délayer la fécule de maïs dans 10 cl d'eau chaude puis y délier la purée de carotte. Assaisonner cette sauce et verser dans la cuve de l'actifry en même temps que les seiches. Terminer par les 3 min de cuisson.

~Les bienfaits

Ce plat étant très faible en kcal, il ne faudra pas hésiter à l'accompagner d'une petite portion de pâte agrémentées d'huile d'olive. Pour achever le design du plat, vous choisirez des macaroni qui auront alors une forme «assortie» aux petits légumes !

~Les apports nutritionnels /portions

250 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Espadon au fenouil et pommes

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson -15 min

600 g d'espadon découpé en lamelles (1 cm de section et 5 cm de longueur)
600 g de fenouil râpé gros à la mandoline ou émincé finement
2 pommes épépinées, pelées et coupées en quartiers
3 cuil. d'huile d'olive vierge
1/2 de graines de fenouil
1 cuil. d'aneth frais haché
1 citron
20 cl de fumet de poisson
Sel, poivre blanc

Faites blanchir le fenouil émincé très finement dans de l'eau bouillante et égouttez-le.

Mettez les pommes dans ActiFry, versez l'huile et laissez dorer 5 min.
Incorporez le fenouil, salez, poivrez et faites cuire 5 min.

Ajoutez l'espadon, le fumet de poisson, les graines de fenouil et faites cuire 5 min.
Ajoutez l'aneth hachée.
Servez avec un quartier de citron et une petite branche d'aneth par assiette.

~Les bienfaits

Poisson très goûteux et assez peu calorique, l'espadon est une des meilleures sources d'acides gras oméga 3. Ils contribuent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, et permettent de réduire le taux de triglycérides dans le sang, de diminuer la formation de caillots de sang pouvant bloquer les vaisseaux sanguins, de baisser légèrement la tension artérielle.

~Les apports nutritionnels /portions

348 kcal [Protéines : 31 g ~ Lipides : 22 g ~ Glucides : 13 g]

Gambas provençales

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -12 min

- 800 g de gambas
- 1 oignon émincé
- 5 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- 3 cuil. d'huile d'olive vierge
- Sel, poivre
- 1 citron

Passez les gambas à l'eau froide et essuyez-les.
Dans un plat, recouvrez les gambas d'ail, d'oignon, de persil et d'huile.
Laissez mariner 15 min.

Mettez les gambas à cuire avec la marinade pendant 12 min. Quand les gambas prennent une belle couleur orangée, salez et poivrez.

Arrêtez ActiFry et attendre 2 min. avant de servir avec des quartiers de citron (des rince-doigts peuvent être utiles : coupes d'eau tiède avec du citron).

~Les bienfaits

Les gambas sont très peu caloriques et apportent essentiellement des protéines et des vitamines du groupe B.

~Les apports nutritionnels /portions

276 kcal [Protéines : 44 g ~ Lipides : 11 g ~ Glucides : 1,5 g]

Petite friture de poissons à la sauce tartare

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson - 10-15 min (selon la taille des poissons)

POUR LA FRITURE :

- 600 g de poissons à friture (ablettes, petits éperlans, goujons...)
- 100 g de farine
- Sel, poivre
- 3 cuil. d'huile Isio 4

POUR LA SAUCE TARTARE :

- 200 g de crème fraîche
- 2 cuil. de mayonnaise
- 3 cornichons finement hachés
- 2 cuil. de câpres finement hachés
- 1/2 de jus de citron
- 1 cuil. de persil plat frais haché

Préparez la sauce tartare : mélangez la crème fraîche, la mayonnaise, les cornichons, les câpres, le jus de citron et le persil.

Rincez les petits poissons, séchez-les, farinez-les avec le sel et le poivre.
Mettez les poissons dans ActiFry. Versez l'huile Isio 4 et faites cuire les poissons pendant 4 à 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (procédez en plusieurs fois).

Retirez et égouttez les poissons sur du papier absorbant.
Servez accompagné d'un petit bol de sauce tartare.

~Les bienfaits

Le poisson est un aliment d'une haute valeur nutritionnelle, par la qualité de ses protéines et de ses acides gras, sa richesse en minéraux et en vitamines, ainsi que sa grande digestibilité. Naturellement pauvre en graisses, il est également un aliment de choix pour les personnes surveillant leur santé.

~Les apports nutritionnels /portions

542 kcal [Protéines : 40 g ~ Lipides : 32 g ~ Glucides : 20 g]

Corolles de céleri et langoustines sautées à cru

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -30 min
  Beurre blanc : 10 min +
  finition (fumet) : 5 min

- 8 langoustines
- 2 échalotes
- 1 cuil. de vin blanc sec
- 3 cuil. de vinaigre de vin blanc
- 50 g de beurre frais
- 1 petite boule de céleri rave (500 g)
- 3 cuil. d'huile de pépins de raisin
- 1 branche de thym
- Cerfeuil en branches
- 1/2 cuil. de paprika
- 1/2 verre de fumet de crustacés ou de poisson
- Fleur de sel
- Poivre blanc

Montez le beurre blanc : dans une casserole, portez à ébullition les échalotes finement hachées, le vin blanc et le vinaigre et laissez réduire à 1/3 du volume. Monter ensuite avec un fouet au beurre froid (astuce : beurre en petits cubes dans un bol d'eau et des glaçons). Réservez la sauce dans un bain-marie.

Coupez dans le centre du céleri 4 fines corolles (environ 8 mm d'épaisseur) et le reste en julienne (fines et courtes lanières). Placez les corolles de céleri dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire pendant 10 min. Retirez et réservez au chaud. Faites cuire ensuite la julienne de céleri pendant 10 min. Retirez et réservez au chaud. Faites cuire les langoustines pendant 10 min. Salez, poivrez, ajoutez thym et paprika. Retirez et réservez au chaud.

Déglacez avec le fumet de poisson, réduisez de moitié et finissez le beurre blanc avec cette réduction. Garnissez les assiettes avec les corolles et la julienne de céleri.
Posez les langoustines dessus et nappez de beurre blanc. Décorez de cerfeuil en branche.

~Les bienfaits

Le mariage nutritionnel des langoustines et du céleri rave est très intéressant.
Les protéines et les minéraux sont apportés par les langoustines.
Le céleri-rave et le cerfeuil fournissent à eux deux une quantité importante de fibres indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal. Le cerfeuil est, par ailleurs, riche en vitamine C.

~Les apports nutritionnels /portions

440 kcal [Protéines : 36 g ~ Lipides : 26 g ~ Glucides : 8 g]

Pâtes farcies à la mousseline de poisson, sardines et citron

- 4 pers.
- préparation - 30 min
- cuisson -15 min

10 gr de pâtes «Paccheri millerighe»
350 gr de merlu en filet, frais
2 blancs d'œuf
55 gr de sardines en boîte (1 petite boite)
1/3 cuil. de concentré de tomates (10 gr)
1 cuil. d'huile végétale
1 zeste de citron
5 brins de iboulette fraîche
Sel & poivre

Mettre les pâtes à cuire en surveillant cette cuisson -
il faut des pâtes juste «al dente» (si elles sont trop cuites, elles cassent).
A l'aide d'un robot équipé d'un couteau métal (ou cutter), mixer la chair de poisson finement.

En continuant de mixer, ajouter les blancs en neige. Assaisonner et ajouter le concentré de tomate, les sardines égouttées soigneusement et le zeste de citron.
Débarrasser dans un large saladier. Ajouter la ciboulette ciselée puis placer cette préparation dans une poche pâtissière.

Farcir les pâtes de cette préparation. Faire cuire les pâtes farcies dans l'actifry avec une càs d'huile végétale. La farce va cuire pendant que les pâtes vont dorer et devenir un peu croquantes.

~Les bienfaits

Ces pâtes farcies feront une délicieuse bouchée pour un apéritif dînatoire.
Si vous aménagez 5 pâtes farcies sur un lit de salade alors vous obtiendrez une entrée originale et savoureuse à 250 kcal. en utilisant une vinaigrette allégée (ou 300 kcal/portion avec une vinaigrette maison).

~Les apports nutritionnels /portions

44 kcal par pâte farcie [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Gambas aux parfums d'osso-buco milanais

- 4 pers.
- préparation - 30 min
- cuisson -15 min

20 gambas (5 par personne)
1 branche de céleri (90 gr)
1 orange (zeste et 120 gr de jus)
500 gr de champignons de Paris
4 tomates
2 carottes
1 oignon
1 gousse d'ail
6 tranches de coppa (60 gr)
1 cuil. de concentré de tomates
4 cuil. de Madère
1 cuil. d'huile d'olive
Sel & poivre

Prélever le zeste de l'orange. Récupérer son jus (environ 12 cl).
Émincer finement ce zeste et le blanchir rapidement.
Tailler en fine brunoise, carottes, oignon, tomates pelées et épépinées, et céleri branche.
Laver les champignons (les peler s'ils sont très sales) et les émincer.
Emincer le jambon en tagliatelles.

Cuire les gambas décortiquées dans un peu de matière grasse durant 5 à 7 min.
Débarrasser et réserver. Remplacer par le jambon et cuire 3 min.
Ajouter oignon, carotte et céleri. Assaisonner et cuire 5 min.
Ajouter les champignons et cuire encore 5 min.

Mélanger dans un bol, le jus d'orange, le concentré de tomate et le Madère.
Ajouter ail, tomates, zeste d'orange et le mélange précédent puis terminer la cuisson 5 à 7 min.

Remettre les gambas dans l'actifry une minute avant la fin de la cuisson pour les réchauffer.
Pour servir, répartir les légumes dans chaque assiette. Déposer dessus les gambas.

L'appellation «osso-buco à la milanaise» est un peu abusive car l'osso-buco est un morceau spécifique du veau. Ceci dit, cette recette n'est pas sans rappeler cette spécialité italienne avec les parfums d'agrume et les saveurs du jambon italien et les champignons.

~Les apports nutritionnels /portions

325 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Joues de lotte en poêlée façon blanquette à la vanille

- 4 pers.
- préparation - 30 min
- cuisson -40 min

- 12 joues de lotte
- 400 gr de champignons de Paris
- 1 carotte (grosse ou 2 petites - 300 gr)
- 300 gr d'oignons grelots
- 2 branches de céleri branche (170 gr)
- 1 citron
- 20 cl de fumet de poisson
- 2 gousses d'ail
- 1 gousse de vanille

Placer les petits oignons non pelés dans l'actifry et chauffer une minute.
Débarrasser dans un saladier d'eau froide. Laisser refroidir et peler.
Peler également les champignons, les carottes et les branches de céleri.
Les émincer finement. Peler les gousses d'ail. Prélever le zeste et les suprêmes de citron.
Cuire les petits oignons 15 min. Les débarrasser.

Remplacer par le céleri et les carottes additionnés du fumet de poisson.
Assaisonner et cuire 15 min en ajoutant éventuellement de l'eau si l'ambiance s'assèche.

Ajouter ensuite les gousses d'ail, les champignons et les petits oignons, ainsi que les gousses de vanille coupées en 4 dans la longueur. Vérifier qu'il reste de la sauce dans la cuve, sinon reverser dessus une dizaine de centilitres d'eau chaude. Cuire 5 min.
Goûter, assaisonner de nouveau si besoin.

Poser dessus les joues de lotte «panées» du zeste de citron et terminer par 5 à 7 min de cuisson.

~Les bienfaits

Les gourmets qui voudraient se rapprocher un peu plus de la traditionnelle blanquette pourront, au terme de la cuisson, filtrer pour récupérer la sauce avant de la mélanger avec un jaune d'œuf et 20 cl de crème fraîche épaisse préalablement chauffée.
Remettre cette sauce dans la cuve. Y remettre les légumes et le poisson et réchauffer encore un ou 2 min. La facture calorique sera alors de 425 kcal la portion.
Enfin, vous pourrez améliorer l'équilibre de ce plat en le servant avec un peu de riz sauvage à raison de 80 kcal pour une portion de 50 gr.

~Les apports nutritionnels /portions

250 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Moules marinières aux tomates cerises et basilic

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 10 min

- 2 kg de moules
- 500 gr de tomates cerises
- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de basilic frais
- Sel & poivre

Peler et ciseler les échalotes. Peler et hacher finement l'ail.
Nettoyer les moules et les tomates cerises.

Dans l'actifry, faire cuire 5 min les échalotes, l'ail et 10 cl de vin.
Ajouter 1/4 des moules et 1/4 des tomates cerises, assaisonner et cuire 5 min.

Débarrasser cette première fournée de moules et les déguster pendant la cuisson de 5 min du quart de moules et de tomates cerises suivantes. Ajouter 5 cl de vin blanc.

Poursuivre ainsi la cuisson des moules assorties des tomates cerises, fournée après fournée, en les dégustant au fur et à mesure.

Agrémenter les moules cuites de basilic ciselé finement à la sortie de l'actifry.

~Les bienfaits

Voilà un plat idéal en période de régime et en plaçant l'actifry sur la table, elle devient un mode de cuisson idéal et convivial pour une soirée entre amis.

~Les apports nutritionnels /portions

300 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Compotée de poireaux aux huîtres chaudes

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -35 min

- 20 huîtres
- 0,75 kg de poireaux
- 0,25 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cuil. à café de sucre
- 1 cuil. d'huile végétale
- 1 citron
- Sel & poivre
- Fleur de sel

Peler et râper les pommes de terre. Assaisonner de sel et poivre et mettre en cuisson dans l'actifry, avec l'huile végétale, pour 15 min.
Laver les poireaux et retirer les grosses feuilles vertes. Tailler en deux dans la longueur et émincer finement.

Ouvrir les huîtres. Les débarrasser de leur eau et les laisser créer leur deuxième eau.
Débarrasser les pommes de terre. Remplacer par les oignons et les poireaux.
Assaisonner et verser dessus l'eau des huîtres. Lancer la cuisson pour 17 min en versant 4 cuil. d'eau sur les légumes toutes les 5 min.

Quand les poireaux sont cuits, remettre les pommes de terre. Cuire 2 min.

Poser dessus les huîtres (sans la coquille) et cuire juste 1 minute pour les réchauffer.
Aménager les légumes dans les assiettes. Déposer dessus les huîtres et servir chaud agrémenté de quelques gouttes de citron et de fleur de sel.

~Les bienfaits

Si vous omettez la pomme de terre alors cette entrée de fête représentera 180 kcal par personne. Ceci dit, la pomme de terre apporte une juste dose de féculents, sucre lent indispensable dans une alimentation équilibrée et permettant la sensation de satiété

~Les apports nutritionnels /portions

245 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Saumon tandoori et sa raïta rafraîchissante

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -5 min

12 dés de 30 gr de saumon frais
1/2 concombre épépiné
4 gr de piment vert
1/2 oignon rouge
1 petite tomate épépinée
1,5 cuil. d'épices à tandoori
3 yaourts nature
1/2 cuil. à café de cumin en poudre
30 feuilles de menthe fraîche

Tailler les dés de saumon et les enrober d'épices à tandoori.
Laisser mariner au frais.
Mixer 1/4 du yaourt avec les aromates (piment, menthe, cumin, sel & poivre).
Laisser infuser au frais. Peler la tomate.
Epépiner et couper la chair en tous petits dés.
Peler et ciseler finement l'oignon. Peler le concombre. Le couper en dés dans la longueur pour l'épépiner facilement avec une petite cuillère puis tailler sa chair en dés.

Juste avant de servir, faire cuire le saumon dans l'actifry 5 à 6 min en assaisonnant mais sans ajouter de matière grasse (le gras naturel du poisson suffira à cette cuisson).

Pendant ce temps, mêler le yaourt parfumé, le reste de yaourt, les dés de tomate, les dés de concombre et l'oignon ciselé.
Servir les dés de saumon dans un fond de sauce, dans des petits verres ou des assiettes à soupe par exemple.

Avec les 5 à 6 min de cuisson, le saumon sera mi-cuit. Si vous préférez un poisson bien cuit alors vous poursuivrez la cuisson 4 à 5 min. supplémentaire

~Les apports nutritionnels /portions

260 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Rillettes de maquereaux aux condiments gribiche

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -5 min

2 maquereaux frais (400 à 500 gr de filets)
1 cuil. de vin blanc
2 oeufs
1 cuil. de câpres (20 gr)
1 cuil. de cornichons (20 gr)
1 cuil. de moutarde à l'ancienne (20 gr)
1 cuil. de vinaigre de vin rouge
5 brins de cerfeuil
5 brins de ciboulette
5 brins de persil plat

Placer les œufs directement dans l'actifry et lancer pour 10 min de cuisson afin d'obtenir des œufs durs.

Débarrasser et plonger dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Ecaler. Séparer le blanc des jaunes et hacher finement.

Placer le vin blanc et les filets de poisson taillés en gros tronçons dans l'actifry. Cuire 10 min.

Débarrasser dans un saladier et émietter.

Ajouter les œufs hachés ainsi que les câpres hachée, les cornichons taillés en tout petits dés, les herbes ciselées, la moutarde et le vinaigre. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Vous apprendrez ici que vous pouvez cuire vos œufs (sans les plonger dans de l'eau) dans votre actifry. 10 min pour des œufs durs, 5 à 6 min pour des œufs à la coque. De même pour les œufs de caille auxquels il faudra 6 min pour être durs.

~Les bienfaits

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres poissons. Les poissons dits «gras» s'y prêteront mieux mais vous pouvez préparer des rillettes de lieu, merlan, limande, plie, raie, etc., ce qui réduira la facture calorique à 150 cal. par portion.
Bien entendu, il faut agrémenter ces rillettes de fines tranches de pain complet ou de biscottes allégées type WASA.

~Les apports nutritionnels /portions

250 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Méli-mélo chaud de pommes de terre et hareng à la russe

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 25 min

750 gr de pommes de terre
75 gr de hareng fumé
200 gr de betterave cuite
0,25 kg de pousses d'épinard
1 pomme Granny
1 cuil. d'huile d'olive
Sel & poivre

Vinaigrette
1 cuil. de vinaigre de cidre
4 cuil. de jus de pomme
Sel & poivre

Peler les pommes de terre et les râper.
Placer les pommes de terre dans l'actifry avec la càs d'huile d'olive.
Assaisonner et cuire 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps, émietter le hareng et râper la betterave.
Nettoyer le mesclun et préparer la vinaigrette au jus de pomme.

Répartir le mesclun dans les assiettes (servir dans des assiettes creuses). Agrémenter de sauce.

Quand elles sont cuites, mêler les pommes de terre au cerfeuil ciselé et aménager un dôme de pommes de terre dans chaque assiette.
A leur place, mettre à cuire les œufs de caille dans l'actifry pendant 4 minutes.
Déposer sur le dôme de pommes de terre, de la betterave râpée et des miettes de hareng.
Ecaler les œufs cuits. Les couper en 2 et déposer 3 demi-œufs sur chaque assiette.

Couper la pomme Granny en 4 quartiers puis couper chaque quartier en fines lamelles et les répartir joliment sur la salade. Laisser tomber quelques gouttes de vinaigre de cidre et poivrer au poivre du moulin.

~Les bienfaits

Cette assiette sera à elle seule un repas complet procurant légumes, verdure, féculent, oméga 3, phosphore et de nombreuses vitamines grâce au hareng.

~Les apports nutritionnels /portions

375 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Noix de Saint-Jacques à la saucisse de Morteau et topinambours

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson -20 min

20 noix de Saint-Jacques
1 saucisse de Morteau
750 gr de topinambours
5 brins de persil plat

SAUCE
1 cuil. de fécule de maïs
10 cl de bouillon de volaille (avec un cube)

Tailler la saucisse de Morteau en dés.
Peler les topinambours. Les couper en deux dans la hauteur et les émincer finement.
Délayer la fécule de maïs dans le bouillon de volaille.

Faire cuire les dés de saucisse dans l'actifry 5 min.
Débarrasser en laissant un peu de la graisse.
Remplacer par les fines lamelles de topinambour et cuire 10 min.

Remettre les dés de saucisse. Verser la sauce et cuire 5 min (il se peut que vous ayez à ajouter de 5 à 10 cl d'eau chaude si le mélange s'assèche trop).
Enfin, ajouter le persil ciselé et les noix de Saint-Jacques.

Cuire 3 min pour avoir des noix juste cuites et encore moelleuses.

~Les bienfaits

La douceur du topinambour et son arrière goût d'artichaut, s'associera parfaitement à la force de la saucisse et au moelleux des noix de Saint-Jacques.
Vous contrôlerez l'assaisonnement des topinambours mais certains cubes de bouillon sont suffisamment salés pour apporter ce qu'il faut de sel à ce plat.

~Les apports nutritionnels /portions

44 kcal par pâte farcie [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Seiches à la Romaine

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 25 min

- 600 g de petites seiches lavées, essuyées
- 6 tomates pelées, épépinées et concassées en boîte
- 2 oignons découpés en rondelles
- 12 feuilles de basilic frais
- 3 cuil. d'huile d'olive vierge
- 400 g de petits pois
- Sel, poivre blanc

Mettez les seiches et les rondelles d'oignons dans ActiFry, versez l'huile et faites revenir pendant 5 min.

Ajoutez les tomates concassées et 4 feuilles de basilic.
Salez, poivrez, et faites cuire pendant 10 min.

Lorsque les seiches sont presque cuites, ajoutez les petits pois et faites cuire pendant 10 min.
Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec le reste de basilic et servez.

~Les bienfaits

L'une des caractéristiques des seiches à la romaine est d'être un plat équilibré.
Les petits pois participent à la couverture de nos besoins protéiques et aident à corriger le déséquilibre existant entre protéines végétales et protéines animales, généralement en excès dans nos régimes occidentaux. La seiche est un aliment très peu calorique et apporte essentiellement du potassium et du calcium.

~Les apports nutritionnels /portions

318 kcal [Protéines : 33 g ~ Lipides : 12 g ~ Glucides : 20 g]

Les légumes

Garniture de légumes à l'italienne

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 20 min

1 aubergine coupée en petits cubes
300 g de haricots verts extra-fins
2 poivrons jaunes (grillés, pelés, épépinés) découpés en lanières
1 petit chou romanesco (séparez les cônes d'inflorescences)
1 oignon rouge émincé
1 gousse d'ail écrasée
100 g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
3 d'huile d'olive vierge
1 botte de persil haché
2 branches de marjolaine (ou sarriette) fraîche ou déshydratée
1 d'aneth haché
Sel, poivre
Fleurs de capucines

Mettez les oignons, les poivrons et les aubergines dans ActiFry.
Versez l'huile et faites cuire pendant 5 min.

Ajoutez les haricots, le romanesco, l'ail écrasé et le persil. Assaisonnez et ajoutez un verre d'eau.
Continuez la cuisson pendant 15 min., puis incorporez la marjolaine effeuillée et les olives.

Servez avec des tagliatelles fraîches, saupoudrez d'aneth et décorez avec les fleurs de capucines (saveur piquante) coupées en deux dans le sens de la longueur.

~Les bienfaits

Cette garniture de légumes à l'italienne est un plat qui s'inscrit parfaitement dans le concept crétois et permet de rééquilibrer la ration alimentaire d'une famille.
Les olives associées à l'huile d'olive apportent des acides gras protecteurs cardio-vasculaires.
La quantité de fibres et de vitamines s'avère particulièrement intéressante.

~Les apports nutritionnels /portions

344 kcal [Protéines : 8 g ~ Lipides : 27 g ~ Glucides : 18 g]

Pommes grenailles, ail en chemise, tomates et crevettes

- 4 pers.
- préparation - 40 min
- cuisson -35 min

800 g de pommes grenailles
2 têtes d'ail (120 g)
1 cuil. 1/2 d'huile d'olive
4 tomates moyennes
12 crevettes bouquets crues décortiquées
1 d'herbes hachées
1 grosse pincée de fleur de sel

Lavez les pommes grenailles sans les éplucher et égouttez-les soigneusement.
Séparez les gousses d'ail en laissant la peau, lavez-les et égouttez-les.
Versez l'huile d'olive dans ActiFry, puis mettez l'ail et les pommes grenailles.
Laissez cuire 20 min.

Otez le pédoncule des tomates et plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante.
Plongez-les aussitôt dans l'eau froide et épluchez-les. Puis coupez les tomates en deux pour enlever les pépins et hachez-les au couteau.

Au bout de 20 min., ouvrez ActiFry et versez les tomates. Prolongez la cuisson pendant 10 min. Ajoutez les crevettes décortiquées et une bonne pincée de fleur de sel.
Prolongez la cuisson pendant 5 min. supplémentaires. Ajoutez les herbes hachées et servez.

~Les bienfaits

Les crevettes sont une source intéressante et très peu grasse de protéines (18,5 g de protéines et 1,3 g de lipides pour 100 g).
Elles viennent compléter les glucides lents et les fibres des pommes grenailles.
Il est également intéressant de noter la richesse en vitamines (phosphore, potassium) de cette recette.

~Les apports nutritionnels /portions

355 kcal [Protéines : 35 g ~ Lipides : 4 g ~ Glucides : 44 g]

Tofu «acty-frit» à l'espagnol

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -40 min

500 gr de tofu nature ferme (magasin bio)

300 gr de poivron (en dés, surgelé)

250 gr de concassée de tomates

200 gr de riz basmati cuit

25 gr de chorizo

25 gr d'olives noires dénoyautées

1/2 cuil. de concentré de tomates (15 gr)

1 oignon

Tailler le chorizo en fines lamelles (prévoir 2 à 3 lamelles par personne).
Peler et ciseler finement l'oignon.
Egoutter le tofu et le tailler en dés de 1 cm x 1 cm. Bien essuyer l'humidité résiduelle.

Placer les fines tranches de chorizo dans l'actifry. Cuire 2 min.
Débarrasser en laissant la matière grasse dans la cuve.
Y placer les dés de tofu et les frire 10 à 15 min. Débarrasser.

Remplacer par les dés de poivrons et cuire 10 min. Ajouter le riz, la sauce tomate, le concentré de tomate et les olives émincées. Cuire 10 min. Assaisonner.

Remettre les dés de tofu frits et les lamelles de poivron pour les réchauffer 1 à 2 min.

~Les bienfaits

Les véritables végétariens n'utiliseront pas le chorizo. Dans ce cas, les dés de tofu seront frits dans une càs d'huile d'olive, ce qui ne change rien sur la facture calorique de la portion.

~Les apports nutritionnels /portions

390 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Jardinière de jeunes légumes

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 20 min

2 poivrons rouges (grillés, pelés, épépinés) découpés en lanières
1/2 gros oignon émincé
200 g de carottes nouvelles (grattées) découpées en rondelles
200 g de mini-maïs (égouttés)
100 g de champignons noirs (réhydratés)
100 g de pousses de bambou (égouttées)
3 gousses d'ail écrasées
2 gousses de cardamone (utilisez les graines)
1 cuil. de glutamate
3 cuil. d'huile de colza
1 trait de sri-racha (sauce piment thaïlandaise) ou à défaut du tabasco

Mettez l'oignon émincé et les poivrons dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 5 min.

Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire 15 min. en ajoutant 1/2 verre d'eau toutes les 5 min.

Corrigez l'assaisonnement selon votre goût (plus ou moins pimenté).

Servez.

~Les bienfaits

Les apports vitaminiques de cette jardinière de légumes se révèlent particulièrement intéressants : la vitamine A des carottes, la vitamine C du poivron et la vitamine E du maïs participent au rééquilibrage d'une ration alimentaire.
La quantité de fibres permet de régulariser et faciliter le transit intestinal.

~Les apports nutritionnels /portions

223 kcal [Protéines : 4 g ~ Lipides : 27 g ~ Glucides : 26 g]

Pommes sarladaises

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson -32 min

800 g de pommes de terre épluchées, lavées
40 g de graisse d'oie ou de canard
3 gousses d'ail
1 bouquet de persil plat
Sel, poivre

Coupez les pommes de terre en rondelles d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur, lavez-les et essuyez-les.

Faites fondre la graisse d'oie ou de canard 1 à 2 min. dans ActiFry.
Versez ensuite les rondelles de pommes de terre, laissez cuire 30 min.

Effeuillez et hachez le persil. Epluchez et hachez très finement l'ail.
Quelques minutes avant la fin de la cuisson, salez et poivrez les pommes de terre, saupoudrez-les du hachis d'ail et de persil.

~Les bienfaits

Les pommes de terre fournissent de l'énergie grâce à leur teneur en glucides uniquement représentés par des amidons et assimilés lentement par l'organisme.

Suggestions :

- Pommes de terre au lard
- Pommes de terre au basilic
  Le basilic est une source très intéressante de calcium et de phosphore, des minéraux essentiels au bon développement du tissu osseux. Il est aussi utilisé en pharmacologie comme antidépresseur, antiseptique et anti-infectieux.
- Pommes de terre au thym et romarin
  Le thym contient des phénols dont le thymol, doué de propriétés antiseptiques, antispasmodiques. Il active les sécrétions biliaires et facilite la digestion.

~Les apports nutritionnels /portions

292 kcal [Protéines : 5 g ~ Lipides : 10 g ~ Glucides : 50 g]

Pressé de râpée de légumes actifryés, citron et ciboulette

- 4 pers.
- préparation - 30 min
- cuisson -1 h 30 min

- 0,75 kg de pommes de terre
- 0,75 kg de patate douce
- 0,57 kg de potiron
- 250 gr de betterave
- 1 citron
- 1/2 bouquet de ciboulette fraîche
- 3 cuil. d'huile d'olive
- 125 gr de biscuits salés en miettes

Râper les légumes en terminant par les pommes de terre.
Ajouter une càs d'huile dans la râpée de pomme de terre, une dans la râpée de potiron et une dans la râpée de patate douce.
Assaisonner chaque râpée de sel & poivre et mettre la râpée de pommes de terre dans l'actifry.

Quand celle-ci est cuite, débarrasser et lancer la cuisson de la râpée de patate douce.
Terminer par la cuisson du potiron. Dans un moule à cake, alterner les râpées de légumes.

Prélever le zeste et le jus du citron. Parsemer le zeste de citron finement taillé et la ciboulette ciselée sur le pressé. Répartir le jus. Filmer et laisser reposer au réfrigérateur 12 heures avec un poids dessus.

Démouler et servir ce pressé de légumes l'été lors d'un brunch dominical, en garniture d'une viande grillée au barbecue par exemple.

Vous pourrez varier les plaisirs et créer votre propre pressé de légumes râpés en utilisant des courgettes, des carottes, du céleri rave, etc. Il faudra juste, de temps en temps, adapter le temps de cuisson.

~Les apports nutritionnels /portions

200kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Fèves et artichauts à la crétoise

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson - 32 min

4 artichauts
250 g de jeunes fèves dans leur gousse
1 tête d'ail frais
100 g de plumets de fenouil
30 g de farine
2 citrons
2 cuil. d'huile d'olive vierge
Sel, Poivre

Effeuillez les artichauts, effilez et coupez une partie de la queue, égalisez la base du légume, puis enlevez le foin à l'aide d'une cuillère parisienne. Mettez à tremper les artichauts dans un récipient contenant 1 cuillère Actifry d'eau, 15 g de farine et 1 citron en rondelles. Préparez ensuite les fèves : à l'aide d'un couteau, coupez la queue et tirez le fil jusqu'à l'autre extrémité. Coupez-les en tronçons de 5-6 cm.

Mettez les plumets de fenouil dans ActiFry, versez l'huile d'olive et faites cuire 4-5 min. (réserver quelques pluches pour la décoration). Ajoutez l'ail écrasé, les tronçons de fèves et arrosez d'un filet d'eau. Continuez la cuisson pendant 10 min.

Lorsque les fèves se sont attendries, ajoutez les artichauts coupés en quartiers. Salez et poivrez. Ajoutez le jus de trempage des artichauts et continuez la cuisson pendant 15 min.
Dans une terrine, diluez 15 g de farine avec le jus d'1 citron et 1 cuillère Actifry d'eau. Versez cette préparation dans les légumes. Faites cuire 2 min. jusqu'à épaississement. Disposez fèves et artichauts dans un plat et décorez de fenouil.

~Les bienfaits

Ce plat de fèves et d'artichauts à la crétoise est le plat protecteur cardio-vasculaire par excellence, il s'intègre parfaitement dans un repas avec du poisson ou de la viande. L'apport de protéines exclusivement d'origine végétale permet de rééquilibrer notre régime souvent plus riche en protéines d'origine animale.

~Les apports nutritionnels /portions

184 kcal [Protéines : 7 g ~ Lipides : 11 g ~ Glucides : 14 g]

Samossas de chèvre frais à la roquette et tomates séchées

- 4 pers.
- préparation - 5 min
- cuisson -10 min

1 portion de chèvre frais
1 lamelle de tomate séchée
7 à 10 feuilles de roquette
1 feuille de brick

Tailler la feuille de brick en 4 bandes.

Déposer un quart de chèvre frais à une extrémité. Garnir d'une lèche de tomate séchée. Aligner quelques feuilles de roquette le long de la bande et plier en samossa en enfermant la roquette au fur et à mesure.

Prendre soin de bien rentrer la pointe de la bande de brick sous le rabat opposé pour éviter que le samossas ne s'ouvre à la cuisson.

Placer les samossa dans l'actifry et cuire 10 min.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le pliage du samossa, vous réaliserez un pliage en nem que vous maintiendrez avec un petit nœud en ficelle de cuisine.

~Les bienfaits

A 15 kcal le samossa, voilà une 'finger' bouchée qui fera son effet.
4 à 5 samossa délicatement servis sur un lit de salade et vous obtenez une entrée parfaite pour un repas d'été original avec seulement une centaine de kcal (en utilisant une vinaigrette allégée).

~Les apports nutritionnels /portions

15 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Les desserts

Ananas, et figues rôties au miel d'acacia

- 4 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson -15 min

1 ananas
4 figues fraîches
1 cuil. de jus de citron
3 cuil. de miel d'acacia
1 pincée de cannelle en poudre

Découpez la couronne et la partie inférieure de l'ananas.
Coupez-le en 8 dans le sens de la longueur. Enlevez la partie centrale, puis l'écorce et coupez la chair en tranches.

Placez les morceaux d'ananas dans ActiFry. Versez 2 cuillères ActiFry de miel uniformément sur les tranches d'ananas. Laissez cuire 10 min.
Pendant ce temps, lavez les figues, essuyez-les et coupez-les en 4.

Ouvrez ActiFry. Ajoutez les figues, le jus de citron, la cannelle et 1 cuillère ActiFry supplémentaire de miel. Prolongez la cuisson pendant 5 min.
Servez avec une glace vanille et 2 tranches de pain d'épice grillé.

~Les bienfaits

L'ananas, très peu calorique, est riche en fibres et en vitamine A (27 mg / 100 g) et C (18 mg / 100 g). Il est ici complété par la figue fraîche, riche en potassium (232 mg / 100 g), mais aussi en calcium (60 mg / 100 g), pour constituer un dessert de faible apport lipidique et très agréable.

~Les apports nutritionnels /portions

190 kcal [Protéines : 2 g ~ Lipides : 1 g ~ Glucides : 46 g]

Trifle de melon à la verveine

- 6 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson -5 min

900 gr de melon en billes (frais ou surgelé)
10 feuilles de verveine
1 grosse cuil. de miel liquide
20 cl de crème liquide
20 gr de sucre glace
1 gâteau de type Génoise du commerce
2 yaourts nature

Placer les billes de melon, la verveine ciselée et le miel dans la cuve de l'actifry et faire fonctionner 7 à 10 min. Débarrasser. En parallèle, fouetter la crème liquide en chantilly et la serrer en ajoutant le sucre glace. Avec un fouet, incorporer les yaourts.

Détailler la génoise en dés de 1 x 1 cm. Dans de jolis ramequins ou de belles verrines, répartir la crème fouettée en insérant au fur et à mesure les billes de melon fondantes et les dés de génoise.

Vous pouvez garder cette idée de trifle dont le principe est d'agrémenter une mousse avec des fruits et des morceaux de gâteaux. Vous pourriez imaginer un trifle garni de morceaux de banane et de morceaux de cookies au chocolat, ou une association entre une mousse à la noix de coco et des dés d'ananas.

NB : pour tester la recette, j'ai utilisé un gâteau Napolitain de chez Lu, partie non chocolat uniquement

~Les bienfaits

Une astuce pour alléger vos desserts de fête consiste à réaliser des mousses.
Ici, nous utilisons une chantilly mais il est facile de réaliser une mousse plus légère en remplaçant la crème fouettée par 4 blancs d'œuf montés en neige.
Ainsi, la portion de ce trifle revient à 170 kcal.

~Les apports nutritionnels /portions

250 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Pommes-pommes noisette & pop corn

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 25 min

250 g de pommes de terre
300 g de pommes golden
20 g de pop corn
30 g de noisettes entières décortiquées
2 cuil. de caramel liquide

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm de côté.
Rincez-les abondamment et séchez-les. Epluchez les pommes golden.
Coupez les pommes en quartiers pour les épépiner, puis taillez-les en dés de même grosseur.

Placez les pommes de terre et les pommes dans ActiFry.
Versez le caramel liquide uniformément sur ces ingrédients. Laissez cuire 20 min.

Ouvrez ActiFry. Ajoutez les noisettes et le pop corn. Prolongez la cuisson pendant 5 min.
Servez tiède avec une boule de glace à la vanille.

~Les bienfaits

Ce dessert, mélangeant pomme de terre et pomme fruit, est une source intéressante de glucides, constitués pour moitié de glucides simples et pour moitié de glucides complexes. Il apporte également des fibres et du potassium.

~Les apports nutritionnels /portions

157 kcal [Protéines : 3 g ~ Lipides : 5 g ~ Glucides : 25 g]

Mini pannequets de banane au grué de cacao

- 36 mini pannequets
- préparation - 30 min
- cuisson - 10 min

4 bananes pas trop mures
20 gr de grué de cacao
9 feuilles de brick

SAUCE

50 gr chocolat 70 %
3 cl de lait

Tailler les bananes en 9 tronçons de 1 cm d'épaisseur.
Couper les feuilles de brick en 4.

Placer une pincée de grué sur le centre de la feuille. Déposer un tronçon de banane.
Refermer en rabattant 2 côtés opposés puis les deux autres côtés.
Maintenir fermé avec un peu de fil alimentaire.
Placer les pannequets dans l'actifry et cuire 10 min.

Pendant ce temps, chauffer le lait. Le verser sur le chocolat et mixer pour homogénéiser la sauce.

~Les bienfaits

Voilà un dessert d'une simplicité enfantine et dont l'apport calorique défie toute concurrence. Et sachant que la banane est l'un des fruits les plus riches, vous pourrez alléger encore la facture calorique en utilisant soit des kiwis, soit des poires ou encore de l'ananas, des pommes ou des fraises.

~Les apports nutritionnels /portions

165 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Gâteau au fromage blanc et à la rhubarbe compotée

- 6 pers.
- préparation - 15 min
- attente - 2 h
- cuisson - 40 min

500 gr de fromage blanc 20 %
2 oeufs
6 cuil. de fécule de maïs (60 gr)
40 gr de sucre
20 gr de fructose
1 gousse de vanille
Compote
50 gr de cranberries
4 cuil. de sucre
500 gr de rhubarbe (fraîche ou surgelée)

Mettre le fromage à égoutter sur un tamis à grille très fine.
Laver les tiges de rhubarbe. Retirer les fils et couper en tronçons de 1 cm d'épaisseur environ.

Placer la rhubarbe, les cranberries et le sucre dans l'actifry.
Faire fonctionner une quinzaine de min jusqu'à ce que la rhubarbe soit compotée. Réserver.

Dans un bol, mettre le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la fécule de maïs, le sucre, et la vanille. Mélanger au batteur électrique.

Dans un autre récipient, battre les blancs en neige ferme. Ajouter les blancs battus au mélange de fromage blanc et mélanger très délicatement pour ne pas casser les blancs. Mettre dans un moule rond chemisé de papier cuisson pour faciliter le démoulage.
Mettre au four (180°C) pendant 40 min en surveillant la coloration.
Si le gâteau dort trop alors placer une feuille d'aluminium dessus pour protéger.

~Les bienfaits

Aucune raison de se priver de ce bon et joli dessert car il apporte les vitamines de la mandarine, le calcium du fromage blanc et les antioxydants et vitamines des cranberries qui est l'aliment santé dernière tendance.
Et si vous pensez que 230 kcal, c'est encore trop, alors préparez cette recette avec un fromage blanc 0 % de M.G. Vous aurez alors un gâteau à 200 kcal la part.

~Les apports nutritionnels /portions

230 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Crumble de figues rôties et orange

- 6 pers.
- préparation - 10 min
- cuisson -35 min

800 gr de figues (fraîches ou surgelées)
2 oranges
30 gr de fructose

PÂTE À CRUMBLE

50 gr d'avoine en flocons
50 gr de beurre
50 gr de farine
50 gr de sucre

Du bout des doigts, malaxer les ingrédients de la pâte à crumble j usqu'à avoir une pâte homogène. Faire des grosses miettes de cette pâte dans la cuve de l'actifry et cuire 20 à 25 min.Débarrasser.
Remplacer par les figues surgelées et cuire 10 min.

Pendant ce temps, prélever les suprêmes et zestes des oranges.
Ajouter le fructose, les suprêmes et les zestes et cuire encore 5 min.

Répartir les fruits dans 6 ramequins et couvrir de la pâte à crumble.
Manger tiède ou froid selon votre préférence.

~Les bienfaits

Voilà un dessert festif à proposer pour les fêtes de fin d'année ou tout l'été en utilisant des figues fraîches riches en oligo-éléments dont le fer, et des vitamines B souvent déficitaires.
L'ajout d'une càs de Cointreau relèvera idéalement ce dessert à raison de 20 kcal de plus par portion. Le fructose est un sucre naturel de fruit, deux fois plus sucrant que le sucre blanc traditionnel donc vous en utiliserez 2 fois moins en divisant, ainsi, par deux l'apport calorique.

Si vous omettez l'appareil à crumble et ajoutez 2 oranges (suprêmes et jus) alors vous obtiendrez une soupe de figues et oranges confites à 170 cal. par portion.

~Les apports nutritionnels /portions

300 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Soupe de pêches, menthe fraîche et grenadine

- 4 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson -25 min

8 pêches blanches

150 g d'eau de fleur d'oranger

80 g de grenadine

1 cuil. d'huile d'olive

1/2 cuil. rase de ras el hanout ou de cumin en poudre

Quelques feuilles de menthe fraîche

Trempez les pêches 20 secondes dans de l'eau bouillante et refroidir aussitôt dans de l'eau froide.
Epluchez, égouttez et coupez en quartiers.

Dans ActiFry, versez 150 g d'eau de fleur d'oranger, 80 g de grenadine, 1 cuillère Actifry d'huile d'olive, 1/2 cuillère Actifry rase de ras el hanout ou cumin en poudre.

Ajoutez les quartiers de pêche et faites cuire 15 min. Bien refroidir avant de servir en coupelle, accompagnez avec des feuilles de menthe fraîche et une boule de sorbet.

~Les bienfaits

Ce dessert, très frais, est particulièrement peu gras. Il apporte des vitamines en quantités intéressantes, A et C en particulier, mais également des fibres.

~Les apports nutritionnels /portions

182 kcal [Protéines : 2 g ~ Lipides : 1 g ~ Glucides : 43 g]

Tourte pommes-dattes

- 10 pers.
- préparation - 20 min
- cuisson - 1 h

6 pommes
100 gr de dattes
3 cuil. de miel liquide
40 gr de beurre
2 cuil. de jus de citron
2 fonds de pâte feuilletée
1 jaune d'œuf

Peler les pommes, épépiner et tailler en gros cubes (tailler en 8 quartiers puis chaque quartier en 3). Citronner au fur et à mesure pour éviter qu'elles ne noircissent.
Retirer le noyau des dattes et les émincer.
Placer les dattes, les pommes, le beurre et le miel dans la cuve et faire cuire 15 min.

Pendant ce temps, dérouler une pâte feuilletée sur la plaque à pâtisserie de votre four en conservant le papier cuisson dessous.
Quand elles sont cuites, répartir les pommes et les dattes sur le fond de pâte en laissant un bon centimètre de libre tout autour. Dorer le bord au jaune dilué dans une càs d'eau.
Recouvrir du deuxième fond de pâte et souder les bords avec une fourchette.

Dorer. Faire une cheminée et de jolis dessins sur le dessus avec la pointe d'un couteau.
Enfourner pour 25 à 30 min à 180°C.

~Les bienfaits

Pour obtenir une version légère de ce dessert, vous réaliserez non pas une tourte mais une tarte avec seulement un fond de pâte feuilletée. Vous oublierez également le beurre et le jaune pour dorer. Dans ce cas, vous arrangerez les pommes cuites dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre et coucherez dessus la pâte feuilletée. Le résultat sera une belle tarte Tatin aux dattes avec seulement 200 cal par portion.
Au moment de l'épiphanie, vous n'oublierez pas de glisser une fève entre les pommes avant de fermer la tourte, et vous aurez ainsi une galette des rois toute légère et raisonnable pour les enfants gourmands.

~Les apports nutritionnels /portions

320 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

«Yaourt-cake» à la rhubarbe et pistache

- 6 pers.
- préparation - 20 min
- attente : 4 h
- cuisson - 25 min

FRUITS
100 gr de sucre
1 kg de rhubarbe (fraîche ou surgelée)
1 gr d'Agar Agar

SABLÉS
125 gr de sablés
1 cuil. de pistaches concassées
20 gr de riz soufflé
3 cuil. d'eau tiède

CRÈME
20 cl de lait
4 yaourts nature
4 gr d' Agar Agar (magasin bio)
1 pointe de pâte à pistache (magasin professionnel pâtisserie)

Laver les tiges de rhubarbe. Retirer les fils et couper en tronçons de 1 cm d'épaisseur environ.

Placer la rhubarbe, les cranberries et le sucre dans l'actifry. Faire fonctionner une quinzaine de min jusqu'à ce que la rhubarbe soit compotée. Répartir la poudre d'agar sur la compote et laisser cuire encore 2 minutes. Réserver.

Emietter les sablés dans un saladier. Ajouter le riz soufflé et les pistaches hachées. Amalgamer ce fond de gâteau en ajoutant 2 à 3 càs d'eau tiède.

Faire bouillir le lait (sans faire déborder). Ajouter l'agar et bien mélanger. Ajouter les yaourts.

Dans un petit moule démontable ou dans des ramequins individuels, répartir le fond de biscuits et tasser. Aménager dessus la compote de rhubarbe. Couler la crème au yaourt. Laisser tomber quelques gouttes de pâte à pistache et faire des dessins avec la pointe d'un couteau.

Lorsque j'ai créé cette recette, il me restait de la crème et de la compote. J'ai alors rempli des pots de yaourt de ma yaourtière avec moitié compote et moitié crème et ai pu manger de délicieux yaourts maison tout simplement.

~Les apports nutritionnels /portions

Kcal par portion - 280 cal. [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Petits pots de fruits exotiques en gratin crémeux coco

- 4 pers.
- préparation - 15 min
- cuisson -20 min

- 1 fruit de la passion
- 250 gr de mangue
- 250 gr d'ananas
- 1 pomme
- 2 blancs d'œuf
- 5 cuil. de sucre (80 gr)
- 4 cuil. de noix de coco râpée
- 12 cl de crème anglaise

Peler les fruits. Les tailler en gros dés.
Placer les dés de pommes et cuire 10 min.
Ajouter les dés d'ananas et cuire 5 min.

Terminer avec les dés de mangue et la pulpe de la passion (vous pouvez enlever les graines si leur croquant vous dérange). Cuire encore 5 min.
Répartir les fruits cuits dans 4 verres à fond plat ou 4 ramequins.

Monter les blancs en neige et les serrer avec le sucre. Ajouter également la noix de coco et mélanger doucement. A l'aide d'une poche à pâtisserie (ou un sac de surgélation), garnir les fruits de meringue en commençant par le bord et en réalisant une spirale vers le centre. Laisser un petit trou de 3 mm de diamètre.

Dorer la meringue sous le grill du four.
Par le petit trou, verser, au moment de déguster et devant les convives, un peu de crème anglaise.

~Les bienfaits

Le côté «mise en scène» de ce dessert et la présence festive de la meringue gratinée fera oublier le fait qu'il est léger et parfait pour terminer un repas.
Vous pouvez remplacer la crème anglaise par un coulis de fruits rouges ou d'un autre fruit, et vous gagnerez ainsi quelques calories, surtout si vous préparez vous même votre coulis.

~Les apports nutritionnels /portions

250 kcal [Protéines : 00 g ~ Lipides : 00 g ~ Glucides : 00 g]

Temps de cuisson

Pommes de terre

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Frites taille standard 10mm x10mm	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 45 min
	Fraîches	750 g	3/4 cuillère d'huile	35 - 37 min
	Fraîches	500 g	1/2 cuillère d'huile	28 - 30 min
	Fraîches	250 g	1/4 cuillère d'huile	24 - 26 min
Potatoes	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	sans	14 - 16 min
Pommes rissolées	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	sans	30 - 32 min
Frites Tradition	Surgelées	750 g	sans	30 - 32 min
Frites Allumettes	Surgelées	750 g	sans	25 - 27 min

Viandes - Volailles

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Nuggets de poulet	Frais	750 g	sans	18 - 20 min
	Surgelés	750 g	sans	18 - 20 min
Pilons de poulets	Frais	4 à 6	sans	30 - 32 min
Cuisses de poulet	Fraîches	2	sans	30 - 35 min
Blancs de poulet	Frais	6 blancs (environ 750 g)	sans	10 - 15 min
Nems	Frais	4 à 8 petits	1 cuillère d'huile	10 - 12 min
Paupiettes de veau	Fraîches	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Côtelettes d'agneau	Fraîches	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Côtes de porc	Fraîches	2 à 4	1 cuillère d'huile	15 - 18 min
Filet de porc	Frais	2 à 6 tranches	1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Saucisses ou merguez	Fraîches	4 à 8 (piquées)	sans	10 - 12 min
Râbles de lapin	Frais	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Viande hachée	Fraîche	600 g	1 cuillère d'huile	10 - 15 min
	Surgelée	400 g	sans ou avec 1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Boulettes de viande	Surgelées	750 g	1 cuillère d'huile	18 - 20 min

Temps de cuisson

Poissons - Crustacés

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Beignets de calamars	Surgelés	300 g	sans	12 - 14 min
Lotte	Fraîche	500 g	1 cuillère d'huile	20 - 22 min
Crevettes	Cuites	400 g	sans	10 - 12 min
Gambas	Surgelées	300 g (16 pièces)	sans	12 - 14 min

Légumes

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Courgettes	Fraîches en lamelles	750 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	25 - 35 min
Poivrons	Frais en lamelles	650 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	20 - 25 min
Champignons	Frais en quartiers	650 g	1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Tomates	Fraîches en quartiers	650 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau 1	10 - 15 min
Oignons	Frais en rondelles	500 g	1 cuillère d'huile	15 - 25 min

Préparations surgelées

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Ratatouille	Surgelée	750 g	sans	20- 22 min
Poêlée pâtes et poisson	Surgelée	750 g	sans	20 - 22 min
Poêlée paysanne	Surgelée	750 g	sans	25 - 30 min
Poêlée savoyarde	Surgelée	750 g	sans	20 - 25 min
Pâtes à la carbonara	Surgelées	750 g	sans	15 - 20 min
Paëlla	Surgelée	650 g	sans	15 - 20 min
Riz Cantonnais	Surgelé	650 g	sans	15 - 20 min
Chili con Carne	Surgelé	750 g	sans	12 - 15 min

Desserts

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Bananes	en rondelles	500 g (5 bananes)	1 cuillère d'huile + 1cuillère de sucre roux	4 - 6 min
	en papillote	2 bananes	sans	20 - 25 min
Cerises	entières	jusqu'à 1000 g	1 cuillère d'huile + 1 à 2 cuillères de sucre	12 - 15 min
Fraises	coupées en quatre	jusqu'à 1000 g	1 à 2 cuillères de sucre	5 - 7 min
Pommes	coupées en deux	3	1 cuillère d'huile + 2 cuillères de sucre	10 - 12 min
Poires	coupées en morceaux	jusqu'à 1000 g	1 à 2 cuillères de sucre	8 - 12 min
Ananas	coupé en morceaux	1	1 à 2 cuillères de sucre	8 - 12 min

Index alpha

Classement des recettes par ordre alphabétique

Agneau rissolé et endives rouges ..... p 40
Ananas et figues rôties
au miel d'acacia ..... p 59
Corolles de céleri et langoustines
sautées à cru ..... p 49
Emincé de veau au Marsala ..... p 41
Espadon au fenouil et pommes ..... p 46
Fèves et artichauts à la crétoise ..... p 53
Filet de dinde aux trois poivrons ..... p 36
Filet mignon à l'aigre douce ..... p 42
Frites à l'aneth ..... p 24
Frites à la vanille ..... p 26
Frites au curry ..... p 20
Frites au mélange Colombo ..... p 19
Frites au paprika ..... p 23
Frites aux amandes ..... p 21
Frites cacahuètes-bacon ..... p 27
Frites des îles à la noix de coco ..... p 25
Frites Tex-Mex ..... p 25
Gambas provençales ..... p 47
Garniture de légumes à l'italienne ..... p 51
Jardinière de jeunes légumes ..... p 54
Lapin au citron et au thym ..... p 37
Les vraies frites ..... p 17
Petite friture de poissons
à la sauce tartare ..... p 48
Pommes grenailles, ail en chemise,
tomates et crevettes ..... p 52
Pommes - pommes
noisettes et pop corn ..... p 57
Pommes sarladaises ..... p 55
Potatoes aux aromates ..... p 29
Poulet à l'ananas ..... p 33
Romaziaf de boeuf malgache ..... p 39
Sauces et Dips ..... p 30
Sauté de porc au chou vert ..... p 43
Seiches à la romaine ..... p 45
Soupe de pêches, menthe fraîche
et grenadine ..... p 58
Tempura de poulet et de poivrons ..... p 34
Volaille à l'orientale ..... p 35

Notes

SEB
ActiFry